



Подготовка к анализам крови

Общие правила

Что это за исследование

Анализ крови – один из самых распространённых способов оценить состояние здоровья. По составу крови врач может судить о работе внутренних органов, уровне гормонов, наличии воспалений или инфекций, обмене веществ и многом другом.

Кровь чутко реагирует на всё, что происходит в организме, – в том числе на еду, физическую нагрузку, стресс и лекарства. Поэтому правильная подготовка напрямую влияет на точность результата: один и тот же показатель может отличаться в несколько раз в зависимости от того, поел ли человек перед сдачей крови или пришёл натощак. Несколько несложных шагов помогут получить результаты, которым можно доверять

Как подготовиться

- 

1. Натощак

8–12 часов
- 

2. Вода

Да – при жажде
- 

3. Физнагрузка

Накануне нет
- 

4. Алкоголь

Накануне – нет
- 

5. Курение

За 6 ч. до – нет
- 

6. Лекарства

Сообщите врачу
- 

7. Прийти

За 10 минут

1. Питание и голодание

Натощак или нет? Большинство биохимических и общеклинических анализов сдаются натощак – это значит, что последний приём пищи должен быть не менее чем за 8–12 часов до забора крови. Именно тогда показатели крови стабилизируются и отражают реальное состояние организма.

Что можно есть накануне? Вечером перед анализом желательно выбрать лёгкий ужин – без жирных, жареных блюд, копчёностей и алкоголя. Жир в крови после тяжёлой еды делает сыворотку мутной (такую называют хилёзной), и часть показателей может оказаться недостоверной.

Исключение – некоторые гормоны, показатели гемостаза и ряд специфических тестов, которые не требуют голодания. Уточните у врача или в регистратуре, нужен ли голод для вашего конкретного анализа

2. Вода

При сильной жажде допускается выпить несколько глотков воды. Специально пить воду не рекомендуется

Чай, кофе, соки, морсы, молоко – лучше отложить до забора крови. Даже несладкий чай влияет на некоторые биохимические показатели

3. Физическая нагрузка

Накануне и в день сдачи крови желательно избегать интенсивных физических нагрузок – тренировок, бега, подъёма тяжестей. Нагрузка повышает уровень мышечных ферментов (КФК, АСТ, ЛДГ), гормонов стресса и влияет на результаты коагулограммы

Если вы шли или поднимались пешком на этаж – не страшно. Просто посидите спокойно 10–15 минут перед тем, как войти в процедурный кабинет

4. Алкоголь

Рекомендуется воздержаться от алкоголя за 24–48 часов до анализа. Алкоголь влияет на уровень глюкозы, ферментов печени, мочевой кислоты и ряда других показателей

5. Курение

Не курить 6 часов до сдачи крови. Никотин влияет на уровень холестерина, глюкозы и ряда гормонов, а также вызывает спазм сосудов, что может затруднить забор крови

6. Лекарства

Многие препараты влияют на показатели крови. Если вы принимаете какие-либо лекарства – обязательно сообщите об этом врачу, направившему вас на анализ

Не отменяйте препараты самостоятельно, даже если думаете, что они могут помешать результату. Только врач может решить, нужно ли прервать приём или скорректировать время забора крови

Витамины, БАДы и растительные средства – тоже лекарства с точки зрения лаборатории. Упомяните и их

7. Время суток

Большинство анализов рекомендуется сдавать утром – с 7:30 до 11:00. В это время большинство показателей крови наиболее стабильны

Некоторые гормоны (например, кортизол, ТТГ, ЛГ, ФСГ, тестостерон) имеют выраженные суточные колебания. Для них время забора крови особенно важно – уточните его у врача

Если вы сдаёте анализы в динамике (для контроля лечения), старайтесь приходить примерно в одно и то же время

8. Стресс и эмоциональное состояние

Постарайтесь прийти в клинику в спокойном состоянии. Сильный стресс повышает уровень кортизола, адреналина, глюкозы и меняет формулу крови. Если перед анализом вы очень волновались или пережили эмоциональное потрясение, сообщите об этом врачу

Как проходит забор анализа?

Кровь из вены берёт медицинская сестра в процедурном кабинете. От вас требуется только несколько простых шагов

- 

Придите в клинику заблаговременно

Примерно за 10–15 минут до назначенного времени
- 

Посидите спокойно в зале ожидания:

Это поможет восстановить дыхание и снизить уровень стресса
- 

В процедурном кабинете сообщите медсестре,

Какие анализы вам назначены и какие лекарства вы принимаете
- 

Займите удобное положение – сядьте или лягте

Если вам свойственны обмороки при виде крови, обязательно предупредите заранее, медсестра предложит лечь
- 

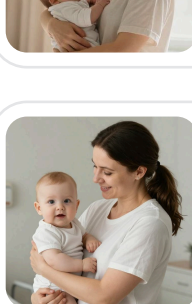
Не торопитесь уходить:

Посидите ещё несколько минут, убедитесь, что чувствуете себя хорошо
- 

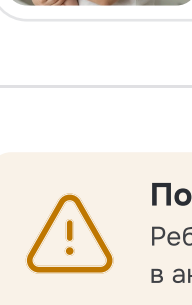
После забора крови держите место прокола прижатым

Ватным тампоном 10 минут. Не сгибайте руку резко – это поможет избежать синяка

Особенности для детей

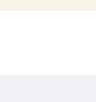
- 

Детям до 1 года

Кровь можно брать вне зависимости от времени кормления – соблюдать голодание сложно и нецелесообразно. Врач учитывает это при оценке результатов
- 

Детям от 1 года

Желательно сдавать кровь утром натощак или не ранее чем через 3–4 часа после еды



Постарайтесь создать спокойную обстановку:
Ребёнок, который плачет и вырывается, может получить незначительные изменения в анализе из-за стресса. Помогите ему успокоиться до и после процедуры

Что может повлиять на результат

Наиболее частые причины недостоверных анализов:

1. Приём пищи перед сдачей крови

Повышает глюкозу, липиды, ферменты, ряд гормонов. Может вызвать гемолиз и хилёз сыворотки крови.
2. Жирная или тяжёлая еда накануне

Вызывает хилёзность сыворотки, при которой многие показатели невозможно измерить
3. Алкоголь

Влияет на ферменты печени, мочевую кислоту, глюкозу, общий анализ. Похмельный синдром провоцирует гемолиз сыворотки крови в 100% случаев.
4. Интенсивная физическая нагрузка

Повышает КФК, АСТ, ЛДГ, влияет на лейкоциты
5. Эмоциональный стресс

Повышает кортизол, адреналин, глюкозу
6. Неправильное время суток

Критично для гормонов с суточным ритмом (кортизол, ТТГ, тестостерон)
7. Лекарственные препараты

Особенно антибиотики, гормоны, антикоагулянты, мочегонные
8. Гемолиз (разрушение клеток крови)

Из-за неправильного хранения или транспортировки пробирки
9. Взятие крови из «плохой» вены

После нескольких попыток – может незначительно изменить некоторые показатели

Важно!

- 

Если вы принимаете лекарства

Всегда сообщайте об этом врачу. Не отменяйте препараты без его рекомендации
- 

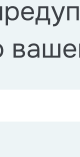
Сдавайте повторные анализы

В одно и то же время суток и в той же лаборатории – это делает результаты сопоставимыми
- 

Если вы чувствуете слабость,

Головокружение или страх перед уколom – предупредите медсестру. Мы позаботимся о вашем комфорте
- 

Результаты анализов

Для врача, не для самостоятельной интерпретации. Одно отклонение от нормы само по себе – ещё не диагноз
- 

Если подготовку соблюсти не получилось (например, вы случайно поели)

Лучше перенести сдачу анализа, чем получить недостоверный результат