

Как правильно подготовиться к сдаче крови

Сдача крови - это важная процедура, которая позволяет оценить состояние здоровья, во время выявить отклонения и "подстелить соломку". Чтобы результаты анализов были максимально точными, важно правильно подготовиться к сдаче крови.

Добро пожаловать в мои рекомендации! ❤️

Ульяна Алексеева, нутрициолог, эколог, разработчик рецептур БАД
бренда [get vitamins](#)





Питание перед сдачей крови

- 1** **Исключение избытка жиров, соли и специй**
За сутки до сдачи крови нужно исключить из рациона сильно жирные, сильно соленые или острые продукты. Они могут исказить результаты анализов.
- 2** **Ограничение воды**
Не пейте много воды перед сдачей крови. Это может разбавить кровь и повлиять на результаты. 0.5-1 стакан воды после пробуждения - достаточно. Полностью исключать воду тоже не стоит.
- 3** **Пост перед анализом**
За 8-12 часов до сдачи крови воздержитесь от еды. Если накануне был эмоциональный день или по пути в лабораторию вы чего-то сильно испугались, поругались - лучше перенести сдачу анализов
- 4** **Прекращение приема некоторых лекарств**
Если вы принимаете лекарства, проконсультируйтесь с врачом о необходимости прекращения приема некоторых препаратов.

Запрещенные действия перед сдачей крови

1

Физическая активность

Избегайте интенсивных физических нагрузок за 1 час до сдачи крови. Физическая активность может изменить состав крови.

2

Курение

Если курите - не курите за 1 час до сдачи крови. Курение может исказить результаты анализов, в том числе вейпы и электронные сигареты

3

Эмоциональное напряжение

Избегайте стрессов и эмоциональных потрясений перед сдачей крови. Эмоции могут влиять на состав крови.

4

Прием БАДов

Минимум 3 дня до сдачи анализов отмените все добавки. В идеале воздержаться от приема БАДов за 1-2 недели до сдачи анализов.



Как правильно сдать кровь

Подготовка к процедуре

Отдохните 10-15 минут перед процедурой, чтобы успокоиться.

Процесс сдачи крови

Не сжимайте кулак. Не теревите кожу над веной, не массируйте ее. Кровь должна набираться "самотеком".

Рекомендации

Уведомьте медработника о любых заболеваниях или приеме лекарств, пусть он сделает отметку. Это позволит получить максимально точные результаты.

Дополнительные рекомендации

Запрет на алкоголь

Не употребляйте алкоголь за 24 часа до сдачи крови.

Посещение бани или сауны

Не посещайте баню или сауну за 24 часа до сдачи крови.

Перенос сдачи крови

Если вы недавно посетили баню или сауну, или употребляли алкоголь, чрезмерно физически активничали (ходили в горы, бегали марафон), перенесите сдачу крови на 1-2 дня.

Если вы переболели - повремените со сдачей анализов 1-2 недели.





Дополнительная информация

1

Обратная связь

Спросите у медработника, когда будут готовы результаты анализа. Они придут на электронную почту или нужно будет за ними приходить.

2

Консультация врача

Проконсультируйтесь с врачом о том, имеются ли у вас какие-либо заболевания.

3

Повторная сдача

Повторная сдача ориентировочно через 3 месяца, желательно в одной и той же лаборатории.

4

Промокоды и скидки:

1. Ссылка на приложение Hello, Doc!
<https://hellodoc.app/s/zsynt/>
2. Купон на скидку 5% в KDL:
[1700000295](#)



Дополнительная информация

KDL

Hello, Doc

Telegram



Мониторинг анализов - это важно!



Список анализов

[Базовый чек-ап по этой ссылке](#)



"Предупрежден - значит вооружен"

Полезной информацией о здоровье, профилактике болезней, анализах, БАДах - щедро делимся в телеграмм-канале "Здоровье с get vitamins"

<https://t.me/getvitamins>



Заботьтесь о себе

Помните, что здоровье - это самое ценное, что у вас есть. Инвестируйте в свое здоровье!

