

A decorative border featuring a close-up of koi fish, with vibrant orange, white, and black patterns, framing the central text.

@GOROZHANKIINA

8 ПРАВИЛ СДАЧИ АНАЛИЗОВ

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ДОСТОВЕРНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

01 СДАВАТЬ КРОВЬ ТОЛЬКО УТРОМ

ЖЕЛАТЕЛЬНО В ПЕРВЫЕ ЧАСЫ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ. ЧЕМ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ВЫ БОДРСТВУЕТЕ, ТЕМ БОЛЬШЕ ФАКТОРОВ МОЖЕТ ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА ВАШУ ФИЗИОЛОГИЮ И ИСКАЗИТЬ РЕЗУЛЬТАТ.

02 СЛЕДИТЬ ЗА ПОСЛЕДНИМ ПРИЕМОМ ПИЩИ

С МОМЕНТА ПОСЛЕДНЕГО ПРИЕМА ПИЩИ ДОЛЖНО ПРОЙТИ НЕ МЕНЕЕ 8, НО НЕ БОЛЕЕ 14 ЧАСОВ. **В УЖИН НЕ СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧАТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИРНОЙ ПИЩИ.**

03 ПИТЬ ВОДУ

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПИТЬ ЧИСТУЮ НЕГАЗИРОВАННУЮ ВОДУ ПЕРЕД СДАЧЕЙ КРОВИ (ПРИМЕРНО 1 СТАКАН ЗА УТРО), ИНАЧЕ НАКОПЛЕННОЕ НОЧНОЕ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ МОЖЕТ ИСКАЗИТЬ НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

04 ОТКАЗАТЬСЯ ОТ АЛКОГОЛЯ

НЕОБХОДИМО ИСКЛЮЧИТЬ ПРИЕМ АЛКОГОЛЯ ЗА **1-2 ДНЯ** ДО ИССЛЕДОВАНИЯ.

05 ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ФИЗИЧЕСКИХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАГРУЗОК

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИЗБЕГАТЬ ФИЗИЧЕСКИХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАГРУЗОК **ЗА СУТКИ ДО ИССЛЕДОВАНИЯ.** ДАЖЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ, НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД, СТРЕССЫ МОГУТ ИСКАЗИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ (НАПРИМЕР, ПРОБЕЖКА ДО УХОДЯЩЕГО АВТОБУСА ИЛИ ССОРА В ОЧЕРЕДИ В ЛАБОРАТОРИИ). УТРЕННЮЮ ПРОБЕЖКУ ИЛИ ТРЕНИРОВКУ ТОЖЕ НУЖНО СОВЕРШАТЬ ТОЛЬКО ПОСЛЕ СДАЧИ АНАЛИЗА.

06 ОТМЕНИТЬ ДОБАВКИ

ЗА 2-3 ДНЯ ЛУЧШЕ ИСКЛЮЧИТЬ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ, ОСОБЕННО КОМПЛЕКСЫ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В ПРИ ПРОВЕРКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

ОТМЕНЯТЬ ЛЕЧЕБНЫЕ ПРЕПАРАТЫ СТОИТ ТОЛЬКО ПО СОГЛАСОВАНИЮ СО СВОИМ ВРАЧОМ.

07 ИСКЛЮЧИТЬ СИГАРЕТЫ

НЕ СТОИТ КУРИТЬ С УТРА ДО ИССЛЕДОВАНИЯ.

08 ПЕРЕСДАТЬ АНАЛИЗ, ЕСЛИ ПРИ СДАЧЕ КРОВИ ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК

ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ ТАКЖЕ САМ ПРОЦЕСС ЗАБОРА КРОВИ: ЕСЛИ ЭТО ВЫЗЫВАЕТ СИЛЬНЫЙ СТРЕСС (ДЛИТЕЛЬНОЕ БОЛЕЗНЕННОЕ НАЛОЖЕНИЕ ЖГУТА, НЕСКОЛЬКО ПОПЫТОК ПОПАСТЬ В ВЕНУ, НЕОПЫТНОСТЬ МЕДСЕСТРЫ), ТО РЕЗУЛЬТАТЫ МОГУТ БЫТЬ ИСКАЖЕНЫ. **ЕСЛИ В ТАКОМ СЛУЧАЕ ПРИШЛИ ТРЕВОЖНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ТО ЛУЧШЕ ПЕРЕСДАТЬ АНАЛИЗ В ДРУГОЙ ЛАБОРАТОРИИ, В ДРУГИХ УСЛОВИЯХ.**