

8 ПРАВИЛ СДАЧИ АНАЛИЗОВ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ДОСТОВЕРНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Надо знать!

По оценке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), лабораторные исследования дают до 80% диагностической информации о больном.

Несмотря на то, что процедура сдачи анализов довольно проста, существует ряд рекомендаций, которые помогут вам получить максимально достоверный результат.

С ПОМОЩЬЮ ЭТОГО МАТЕРИАЛА ВЫ:

1

Узнаете, какие действия выполнить накануне исследования об этом врачи обычно не говорят

2

Сможете правильно подготовиться к процедуре

3

Избежать искаженных результатов анализов

8 правил сдачи анализов, чтобы получить достоверные результаты

- **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.

Идеально, если вы сможете на утро вызвать медсестру из лаборатории домой, либо сдать анализ в ближайшей к дому лаборатории.

- **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.

- **Пить воду**

Обязательно пить чистую негазированную воду перед сдачей крови (1-2 стакана за утро), иначе накопленное ночное обезвоживание может исказить некоторые результаты.

- **Отказаться от алкоголя**

Необходимо исключить прием алкоголя за 1-2 дня до исследования.

- **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.

• Отменить добавки

За 2-3 дня лучше исключить витаминно-минеральные комплексы, особенно комплексы витаминов группы В при проверке показателей щитовидной железы.

• Исключить сигареты

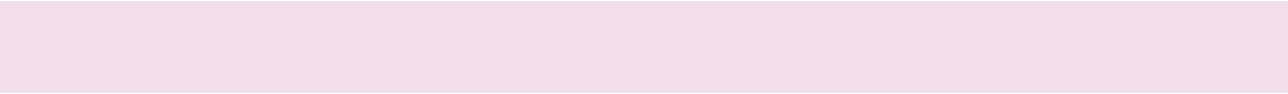
Не стоит курить с утра до исследования.

• 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.

! ? Если при решении сдать анализы Вы заболели ОРЗ, ОРВИ, подождите окончания заболевания, и через 2 недели после окончания сдайте анализы.

! ? Женщинам желательно не сдавать общий анализ крови перед и во время менструации, поскольку в эти физиологические периоды результат может оказаться неточным.



Гормональный чек-ап

На 2-5 день ДМЦ:

- ФСГ (фолликулостимулирующий гормон);
- ЛГ (лютеинизирующий гормон);
- Эстрадиол
- ГСПГ (глобулин, связывающий половые гормоны)

За 7 дней до начала МЦ:

- прогестерон

На 8-10 дмц:

- Свободный тестостерон
- ДГЭА-сульфат
- Кортизол по 4 точкам в слюне

Для женщин без цикла/в менопаузе – сдавать гормоны можно в любой день.

КОНТАКТЫ

Instagram

@[dietolog.mira.msk](https://www.instagram.com/dietolog.mira.msk)

Telegram

@[dietolog.mira.msk](https://www.telegram.com/dietolog.mira.msk)

АНТОНИНА МИРОВА