

Higiena badań krwi

Kiedy NIE wykonujemy badań:

- w trakcie choroby, przeziębienia, osłabienia oraz 3-4 dni po jej zakończeniu,
- w trakcie menstruacji oraz 2-3 dni po menstruacji,
- do 3-4 dni po wakacjach, wyjeździe gdzie pojawił się alkohol i inne żywienie niż na co dzień.

7 dni przed badaniami:

- odstaw suplementy, które mają w sobie biotynę,
- odstaw wit D, jeśli planujesz zbadać jej poziom.

24h przed badaniem:

- nie trenuj, nie wykonuj intensywnej aktywności,
- nie pij alkoholu,
- na kolację zjedź lekkostrawny posiłek (unikaj produktów tłustych, smażonych na głębokim tłuszczu, posiłków wysokowęglowodanowych),
- ostatni posiłek zjedź 12h przed planowanym badaniem.

w dzień badania:

- badanie wykonaj między godziną 7:00 a 9:00 (chyba że jest zaznaczone inaczej),
- bądź na czczo,
- wypij szklankę czystej wody po wstaniu,
- nie pij kawy, herbaty ani innych napojów niż czysta woda
- staraj się nie stresować przed badaniem, bądź na czas, dojeżdż w spokoju.

Dodatkowe informacje:

- W przypadku badań hormonalny u kobiet, dzień pobrania zależy od badanego hormonu.
- Na 4 dni przed badaniem prolaktyny należy unikać nadmiernego wysiłku fizycznego, stresu, nie wolno współżyć, dotykać piersi, miejsc intymnych, pić alkoholu. Badanie należy wykonać po przespanej nocy co najmniej 8-9 godzin snu, do 2 godzin od przebudzenia nad czczo,
- Pamiętaj, że niektóre sytuacje, zaistniałe zaraz przed wykonaniem badania mogą też wpływać na wyniki np. wchodzenie po schodach do punktu pobrań, czy długa kolejka i pośpiech, który działa stresogennie - staraj się ich unikać!