



Общество с ограниченной ответственностью «Центр Семейной Медицины ВЕРА»

Адрес: 625000, г. Тюмень, ул. Грибоедова, д. 6, корп. 1/3. Тел/факс (3452) 39-07-07, 39-08-08, 70-70-26
ИНН/КПП 7202234639/720301001 ОГРН 1127232036161 E-mail: tmn.vera@gmail.com

Общие правила подготовки к анализам крови

Влияние преаналитических факторов на результат

Прием пищи. Прием пищи накануне взятия крови на анализ может сильно исказить его результат, а в некоторых случаях привести к невозможности выполнения исследований. Во всех случаях перед сдачей крови рекомендуется придерживаться нескольких правил:

- *не употреблять жирную пищу за несколько часов до сдачи анализа, желательно не есть в течение 4 часов — высокая концентрация жиров в крови может помешать любому исследованию;*
- *незадолго до взятия крови выпить 1–2 стакана обычной негазированной воды, это снизит вязкость крови, и взять достаточный для исследования объем биоматериала будет проще, кроме того, это снизит вероятность образования сгустков в пробирке.*

Лекарственные препараты и БАДы. Любое лекарственное средство и биологически активные добавки (БАД) так или иначе воздействуют на организм. Точно спрогнозировать, как изменятся результаты исследования в зависимости от какого-либо препарата, практически невозможно. В связи с этим рекомендуется:

- *при сдаче анализов на фоне приема лекарственных препаратов и биологически активных добавок обязательно сообщить лечащему врачу названия принимаемых препаратов;*
- *по согласованию с лечащим врачом отказаться от приема лекарственных препаратов не менее чем за сутки до сдачи анализов;*
- *по согласованию с лечащим врачом отказаться от приема биологически активных добавок, содержащих биотин (витамин H, витамин B7):*
 - *в дозировке выше 5 мг в сутки – не менее чем за сутки до сдачи анализов;*
 - *в дозировке выше 10 мг в сутки – не менее чем за двое суток до сдачи анализов.*

Физические нагрузки и эмоциональное состояние. Любая физическая нагрузка приводит к активации целого ряда ферментных, гормональных, нейрогуморальных систем. Все это может сказаться на результатах анализов.

Для того чтобы исключить влияние физической нагрузки и психоэмоциональных факторов в день сдачи анализов рекомендуется:

- *не заниматься спортом;*
- *исключить повышенные эмоциональные нагрузки;*
- *за несколько минут перед взятием крови принять удобное положение (сесть), расслабиться, успокоиться.*

Алкоголь и курение. Алкоголь влияет на деятельность нервной системы, которая, как известно, регулирует все физиологические процессы, происходящие в организме. Продукты метаболизма алкоголя способны воздействовать на многие ферментные системы, на клеточное дыхание, водно-солевой обмен. Все это может приводить к изменениям концентрации большинства биохимических показателей, к изменениям в общем анализе крови уровня гормонов и др. Курение, активируя нервную систему, повышает концентрацию некоторых гормонов, влияет на тонус сосудов. Чтобы исключить влияние алкоголя и курения на результаты анализов следует:

- *воздержаться от употребления алкоголя в течение 72 часов до сдачи анализа;*
- *не курить как минимум за 30 минут до взятия крови.*

Физиологическое состояние женщины. Концентрация половых гормонов и их метаболитов в организме женщины значительно изменяется в течение месяца. В связи с этим тесты на многие гормональные показатели рекомендуется сдавать строго в определенные дни менструального цикла. День сдачи крови определяется, исходя из того, какое именно звено гормональной регуляции необходимо оценить.

Другим важным физиологическим состоянием, влияющим на результаты исследований, является беременность. В зависимости от недели беременности меняется концентрация в крови гормонов и некоторых специфических белков, активность ферментных систем.

Для получения корректных результатов анализов рекомендуется:

- уточнить оптимальные дни менструального цикла (или срок беременности) для сдачи крови на фолликулостимулирующий гормон (ФСГ), лютеинизирующий гормон (ЛГ), прогестерон, эстрадиол, андростендион, 17-гидроксипрогестерон, пролактин, а также на специфические маркеры: ингибин В и антимюллеровский гормон;
- при оформлении направительного бланка необходимо указать фазу менструального цикла или срок беременности.

Время суток. Концентрация многих веществ в человеческом организме циклично изменяется в течение суток. Это касается не только гормонов, но и некоторых биохимических показателей, и специфических маркеров. По этой причине некоторые тесты рекомендуется сдавать строго в определенное время суток. В случае проведения мониторинга лабораторного показателя повторная его сдача должна происходить в одно и то же время. В таблице ниже представлены рекомендации по времени забора крови для определения различных лабораторных показателей.

Группа/название исследований	Время забора крови на исследование		
	07:00 – 12:00	12:00 – 17:00	17:00 – 07:00
Общий анализ крови			
Биохимические исследования, электролиты, микроэлементы			
С-пептид, гликозилированный гемоглобин			
Коагулограмма			
Витамины			
Маркеры метаболизма в костной ткани (маркеры остеопороза)			
Маркеры инфекционных заболеваний (антитела)			
Онкомаркеры			
Аутоиммунные антитела			
Аллергены			
Генетические исследования			
Гормональные исследования (за исключением перечисленных ниже)			
Адренокортикотропный гормон (АКТГ)	(08:00 – 10:00)		
Кортизол (время сдачи зависит от цели исследования)	(07:00 – 08:00)		(18:00 – 20:00)
Альдостерон	(07:00 – 08:00)		
Ренин			
Паратиреоидный гормон			
Пролактин, ФСГ, ЛГ, эстрадиол, прогестерон, дигидроэпиандростеронсульфат (ДЭА-SO4)			
Тиреотропный гормон (ТТГ), тироксин, трийодтиронин			
Тестостерон (женщины)			
Тестостерон (мужчины)	(08:00 – 11:00)		
Инсулин			

Примечания: - рекомендованное время, - допустимое время, - не рекомендованное время