



JAK PRZYGOTOWOWAĆ SIĘ DO POBRANIA KRWI

Wyniki badań krwi dostarczają wielu ważnych informacji o stanie naszego zdrowia oraz odżywienia organizmu. Aby wyniki były jak najbardziej dokładne, ważne jest odpowiednie przygotowanie się do pobrania krwi.

Oto kroki, które należy podjąć przed pobraniem krwi:

- ☒ Na pobranie krwi w laboratorium zgłoś się **rano, najlepiej w godz. 7.00 – 9.00.**
Wiele parametrów krwi (np. glukoza, żelazo, kortyzol) ma dobowy rytm wydzielania. Badania wykonywane rano, gdy wartości te są najbardziej stabilne i przewidywalne, pozwalają na uzyskanie miarodajnych wyników.
- ☒ Większość badań wymaga pobrania krwi **na czczo**, co oznacza, że pacjent nie powinien jeść i pić (poza wodą) przez co najmniej 8-12 godzin przed badaniem (najlepiej 10-12 godzin). Dłuższa przerwa nie jest wskazana i może zafałszować wyniki.
- ☒ **Ostatni posiłek w dniu poprzedzającym badanie** nie powinien być zbyt ciężkostrawny, tłusty (może zwiększyć stężenie cholesterolu całkowitego) i bogaty w cukry proste (może zafałszować wynik glukozy na czczo). Dobrym wyborem będzie zupa, gulasz warzywny lub sałatka.
- ☒ W dniu poprzedzającym badanie **nie pij alkoholu** ani napojów energetyzujących. W przypadku oznaczania GGTP powinno się zrezygnować z alkoholu na 2 tygodnie.
- ☒ Na 24 godziny przed pobraniem krwi **unikaj intensywnej aktywności fizycznej.**



- ✓ Na kilka godzin przed pobraniem krwi **nie pal papierosów**.
- ✓ Przed pobraniem nie pij **kawy, herbaty, wody wysoko zmineralizowanej** oraz żadnych innych napojów poza czystą wodą (filtrowana, źródlana lub kranowa przegotowana).
- ✓ Postaraj się **zminimalizować stres** przed badaniem. Może on wpłynąć na poziom hormonów i inne wskaźniki.
- ✓ **Skonsultuj z lekarzem czy powinnaś przyjąć poranne dawki leków**, które zażywasz regularnie, czy możesz je wziąć po pobraniu krwi. Jeśli wykonujesz np. panel tarczycowy, lewotyroksynę przyjmij bezpośrednio po pobraniu krwi.
- ✓ **Suplementy diety odstaw na kilka dni przed badaniem (3-7 dni)**.
Niektóre substancje aktywne w nich zawarte mogą zafałszować wyniki. Dotyczy to np. witamin z grupy B, które mogą wpływać na poziom homocysteiny, żelaza czy MCV. Mogą też sztucznie podwyższać wynik witaminy B12 i kwasu foliowego.
Witamina B7 (biotyna) może natomiast zafałszować wyniki badań tarczycowych i markerów sercowych, a kwasy omega-3 wyniki krzepliwości krwi.
- ✓ Podobnie postąp w przypadku **zioł i preparatów ziołowych**. Mogą one wpływać na funkcje wątroby, krzepliwość krwi (np. dziurawiec zmienia metabolizm leków), a także powodować zmiany w poziomach enzymów wątrobowych i lipidów.
- ✓ Można i należy pić wodę przed badaniem. **Odpowiednie nawodnienie ułatwia pobranie krwi**. Nie należy jednak przesadzić z jej ilością, 1-2 szklanki będą optymalne.

