**Подготовка к сдаче анализов крови**

* Показатели крови могут существенно меняться в течение дня, поэтому общей рекомендацией является сдавать анализы в утренние часы. Для утренних часов рассчитаны референсные интервалы многих лабораторных показателей. Это особенно важно для гормональных исследований\* (исключение – кортизол)
* За два часа до сдачи крови на исследование необходимо воздержаться от курения
* Все анализы крови делают до проведения рентгенографии, УЗИ и физиотерапевтических процедур.
* За 2-3 суток до взятия крови рекомендуется соблюдение рекомендаций по питанию, исключение алкоголя, занятия спортом, посещение бани, сауны.

**Для разных типов исследования свои требования к ограничению приема пищи непосредственно перед сдачей крови:**

**\* Сдача крови на кортизол:**

\* Для исследования концентрации кортизола взятие крови проводят не ранее, чем через 2 часа после еды. Концентрации кортизола имеют суточные колебания с высокими показателями утром и низкими уровнями вечером. Поэтому для правильной интерпретации результатов важно указать точное время венепункции. Может потребоваться взятие крови в вечерние часы (после 16.00).

**Натощак:** не менее 4-х часов после последнего (не обильного!) приема пищи.

*Почему:* В этом случае прием пищи не влияет на состояние клеток крови или молекулярных компонентов крови.

**Строго натощак:** от 6-8 часов после последнего приема пищи.

* У новорожденных и детей первых месяцев жизни допускается забор крови не раньше, чем через два часа после приема пищи.

*Почему:* пока основная часть пищевых молекул не всосется в кровь, сыворотка будет мутной, и ряд анализов будет невозможен. Для биохимической утилизации нужно 6-8 часов.

***Анализы крови, которые сдают строго натощак***

* общеклинический анализ крови, гематологические анализы;
* биохимические анализы (глюкоза, холестерин, триглицериды, АЛТ, АСТ и др.);
* исследование системы гемостаза (АЧТВ, протромбин, фибриноген и др.);
* анализ крови на гормоны\* (исключение – кортизол);
* анализ крови на инфекции (анализ на сифилис, гепатит и пр.)

**Голодание:** отсутствие приема пищи не менее 12 часов.

*Почему:* необходимо состояние состояние полного покоя систем пищеварения и  отсутствие следов активации иммунной системы, связанной с приемом пищи

**Прием воды** на показатели крови влияние не оказывает, поэтому обычную воду пить можно (не минеральная, негазированная).

**Не требуются специальные  ограничения приема пищи:** взятие крови производится без особенностей, не ранее, чем через 2 часа после еды (не обильной!).