Jak przygotować się do pobrania krwi?

Pora pobrania

Na rutynowe badania krwi najlepiej zgłosić się w godzinach porannych, między 7:00 a 10:00. Jest to szczególnie ważne w przypadku badań, których wyniki mogą zmieniać się w zależności od pory dnia.
Przed pobraniem krwi należy zachować przerwę w spożywaniu posiłków wynoszącą **co najmniej 12 godzin**. Zaleca się, aby ostatni posiłek zjeść poprzedniego dnia **około godziny 18:00**. Dzień przed badaniem należy unikać obfitych i tłustych potraw.

Nawodnienie

Przed pobraniem krwi można pić czystą, niegazowaną wodę w ilości odpowiadającej pragnieniu. Woda nie powinna zawierać cukru, miodu, słodzików, aromatów ani soków. **Dodatkowo zaleca się wypicie około 250 ml wody na 30 minut przed pobraniem, co może ułatwić pobranie krwi.**

Alkohol

Na 2–3 dni przed badaniem należy powstrzymać się od spożywania alkoholu, ponieważ może on wpływać na wyniki niektórych badań laboratoryjnych.

Leki

Odstawienie leków przed pobraniem krwi należy bezwzględnie omówić z lekarzem.

Suplementy diety

Przed badaniem zaleca się unikanie przyjmowania suplementów diety, ponieważ niektóre zawarte w nich składniki, np. biotyna, mogą wpływać na wyniki badań laboratoryjnych. Jeśli jest to możliwe, biotynę należy odstawić co najmniej 8 godzin przed pobraniem krwi.

Infekcja

Przebyta lub trwająca infekcja może wpływać na wyniki wielu badań laboratoryjnych. Jeśli badanie nie jest wykonywane w celu kontroli przebiegu infekcji, zaleca się odczekać około 2 tygodni od ustąpienia objawów przed wykonaniem badań.

Badanie podczas miesiączki

Miesiączka może w niewielkim stopniu wpływać na niektóre parametry morfologii krwi, szczególnie dotyczące krwinek czerwonych i płytek krwi. W większości przypadków nie ma jednak istotnego wpływu na wartość diagnostyczną wyników.

Wysiłek fizyczny

Przed pobraniem krwi należy unikać intensywnego wysiłku fizycznego oraz nieprzespanej nocy. Po standardowym treningu zaleca się odczekać co najmniej 24 godziny, a optymalnie 48–72 godziny przed pobraniem. Po bardzo intensywnym wysiłku, takim jak maraton lub zawody sportowe, niektóre parametry mogą wracać do wartości wyjściowych nawet przez kilka tygodni.

Palenie papierosów

Palenie papierosów może wpływać na wyniki niektórych badań.