www.annapacholak.pl

+48 571 229 654

kontakt@annapacholak.pl

Jak przygotować się do badania krwi?

Aby uzyskać jak najbardziej wiarygodne wyniki badań krwi, ważne jest, aby odpowiednio się do nich przygotować. Oto kilka wskazówek:

Na czczo:

- Badanie robimy nie wcześniej niż 1,5 – 2 godziny od wstania z łóżka.
- W większości przypadków pobieranie krwi odbywa się rano, na czczo. Oznacza to, że nie należy jeść ani pić (oprócz wody) przez co najmniej 12 godzin przed badaniem.
- Ważna informacja dla kobiet – jeśli masz miesiączkę, odczekaj co najmniej 3 dni po zaprzestaniu krwawienia.
- Dla niektórych badań, takich jak test tolerancji glukozy, może być konieczne dłuższe pobranie na czczo. Dokładne instrukcje otrzymasz od swojego lekarza lub laboratorium.
- Jeśli masz cukrzycę i przyjmujesz leki obniżające poziom cukru we krwi, skonsultuj się z lekarzem, jak je dostosować przed badaniem.

Unikaj wysiłku:



- Dzień przed badaniem krwi unikaj intensywnego wysiłku fizycznego. Wysiłek może wpływać na poziom niektórych substancji we krwi.

Unikaj alkoholu:



- Unikaj spożywania alkoholu co najmniej 24 godziny przed badaniem krwi. Alkohol może wpływać na poziom niektórych substancji we krwi.

Palenie papierosów:



- Jeśli palisz papierosy, spróbuj ograniczyć ich ilość w dniu przed badaniem krwi. Palenie może wpływać na poziom niektórych substancji we krwi.

www.annapacholak.pl

+48 571 229 654

kontakt@annapacholak.pl



Sen:

- Dobrze się wyśpij przed badaniem krwi. Brak snu może wpływać na poziom niektórych substancji we krwi. Nie rób badań krwi jeśli jesteś po nocnej zmianie w pracy.



Ubierz się wygodnie:

- Podczas pobierania krwi będziesz musiał podać krew z ramienia. Ubierz się wygodnie w taki sposób, aby łatwo można było odsłonić ramię.

Poinformuj o lekach:



- Przed badaniem krwi poinformuj lekarza lub pielęgniarkę o wszystkich przyjmowanych lekach. Niektóre leki mogą wpływać na wyniki badań.

Odstaw suplementację:

- Na conajmniej 4 dni przed badaniem odstaw większość suplementów. Zwłaszcza elektrolity i witaminy z grupy B a na 7 dni witaminę D3.

Krzywa glukozowo-insulinowa:



- **WAŻNE!** - jeśli jesteś w stylu niskowęglowodanowym NIE RÓB KRZYWEJ lub na co najmniej 10 dni przed badaniem włącz do posiłków minimum 100g węglowodanów dziennie
- Masz zdiagnozowaną cukrzycę lub insulinooporność - NIE RÓB KRZYWEJ!

www.annapacholak.pl

+48 571 229 654

kontakt@annapacholak.pl

Zrób badania krwi



- Morfologia z rozmazem
- Sód
- Potas
- Magnez
- Wapń
- Lipidogram z trójglicerydami,
- Homocysteina
- Kreatynina
- Kwas moczowy
- Glukoza i insulina na czczo
- Idealnie byłoby zrobić krzywą glukozowo-insulinową 3-punktową: glukoza i insulina na czczo, po godzinie i dwóch od wypicia roztworu 75g glukozy - koniecznie uwzględnij wcześniejszą uwagę nt. krzywej
- HbA1C
- ALT, AST, GGTP
- TSH
- FT3, FT4
- Wit. D3 - metabolit 25(OH)
- Wit. B12