

ПАМЯТКА ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ АНАЛИЗОВ КРОВИ

ДИЕТА В ДЕНЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- Если анализ проводят в плановом, а не в срочном порядке, за 1–2 дня до исследования рекомендуется соблюдать диету: ограничить в рационе мясо, субпродукты (печень, почки), кофе, чай.
- Накануне исследования поужинать лёгкой, нежирной пищей. За 8–12 часов до анализа следует исключить любые напитки, кроме питьевой негазированной воды. Воду пить без ограничений.
- Спиртные напитки нужно полностью исключить за сутки до проведения исследования. Если накануне исследования намечается застолье, анализ лучше перенести на другой день.
- За 1–2 часа до исследования не курить, избегать физического и эмоционального напряжения. Не стоит бежать за автобусом или участвовать в эмоциональной дискуссии. Вместо лестницы лучше выбрать лифт.
- Непосредственно перед взятием крови нужно несколько минут отдохнуть.

● ИМЕТЬ В ВИДУ:

- Анализ не рекомендуется сдавать менее чем через 24 часа после интенсивных, непривычных для организма тренировок — похода в зал после длительного перерыва, ответственных соревнований.

● ГОРМОНАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследования крови для определения уровня гормонов необходимо проводить утром (желательно в интервале с 08:00 до 10:00), строго натощак. Питьевой режим: приём воды на показатели крови влияния не оказывает, поэтому воду пить разрешается (не минеральную, негазированную). Сок, чай, кофе употреблять запрещается.

 **АДРЕС**
г. Москва, Бибирево,
ул. Мурановская, д. 5

 **ТЕЛЕФОН**
+7 (495) 900-10-10

 **САЙТ**
uniclinic.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА