



Jak przygotować się do pobrania krwi

Badania rutynowe:

1. Zachowaj dotychczasową dietę – nie wykonuj badania w okresie głodzenia/obfitych posiłków
2. Ogranicz spożywanie używek (np. kawa) 2 – 3 dni przed badaniem
3. nie wykonuj badania w okresie miesiączki, po spożyciu alkoholu, po intensywnym wysiłku fizycznym

Najważniejsze wskazówki:

- pobranie wykonaj w godzinach porannych, tj. pomiędzy 8 a 11
- *bądź na czczo – ostatni posiłek spożyj w dniu poprzedzającym badanie najpóźniej ok. godziny 18*
- *rano przed badaniem wypij szklankę wody niegazowanej*
- bądź wyspany – na badanie przyjdź po całonocnym wypoczynku
- unikaj wysiłku fizycznego przez ok. 12 godzin przed pobraniem krwi
- chwilę przed badaniem wypocznij – ok. 15 minut w pozycji siedzącej
- jeżeli zażywasz na stałe leki skontaktuj się z lekarzem czy nie będą one wpływać na wyniki badań i czy istnieje możliwość ich zażycia po badaniu

*Szczegółowych informacji dotyczących przygotowania pacjenta do badanie (**w szczególności niemowląt i dzieci !!!**) udzielają pracownicy punktu pobrań.*