

Почему натошак?

Понятие «натошак» придумано не на ровном месте. Вот несколько важных правил, которыми не стоит пренебрегать при подготовке к сдаче анализов:

-чай, кофе, молоко, соки и пр. влияют на состав и качество крови, особенно только что принятые.

-алкоголь также влияет на обменные процессы, происходящие в организме, так что накануне сдачи анализов, человек должен быть абсолютно трезвым. –

-перед сдачей анализов есть смысл лечь пораньше. «Натошак» - это значит, что последний прием пищи был не менее 8 часов назад. Но и правило «не есть после шести» тоже придется нарушить: голодание более 14 часов также изменяет качественно-количественные характеристики крови.

-в обычной питьевой воде можно себя не ограничивать.
-«кровь на беременность можно сдавать в любое время суток.

-при сдаче крови на гормоны, у врача необходимо узнать какие показатели и какой день цикла конкретно нужны.

-никотин влияет на показатели крови ничуть не в меньшей степени. Поэтому традиционное требование для тех, кто еще не расстался с вредной привычкой: последний перекур как минимум за час до исследования. ?

-утреннюю пробежку или тренировку в фитнес клубе лучше отменить. Физические нагрузки перед сдачей анализов противопоказаны.

-при приеме какого-либо лекарства необходимо уточнить у лечащего врача, как лучше поступить: отложить прием утренней дозы или сдать анализы после завершения курса лечения.

-при сборе мочи для анализа накануне следует избегать приема красящей пищи (например, свеклы), алкоголя и витаминов (особенно в ударных дозах). По поводу приема других медикаментов, необходимо посоветоваться с врачом, но крайне не рекомендуется сдавать мочу на фоне приема мочегонных средств

Заведующий клинико-диагностической лабораторией Минского диагностического центра Георгий Костин.