



# ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ АНАЛИЗОВ

Комплекс исследований позволяет выявить нарушения здоровья.

## ПОДГОТОВКА К ИССЛЕДОВАНИЮ

Кровь следует сдавать натощак,  
с 8 до 11 часов утра.

В течение дня показатели крови могут существенно меняться,  
результат утреннего анализа — самый достоверный.

За 24 часа до теста следует исключить алкоголь и воздержаться  
от интенсивных физических нагрузок.

За 8 часов до взятия крови не следует есть, а также пить соки, молоко  
или другие напитки.

Можно пить негазированную воду.

Накануне исследования лучше поужинать лёгкой, нежирной пищей.  
За 1–2 часа до анализа желательно не курить, избегать стресса и  
физического напряжения (бег, быстрый подъём по лестнице).

За 15 минут до взятия крови желательно немного отдохнуть:  
посидеть в лабораторном отделении, отдышаться, успокоиться.

