



## JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO POBRANIA KRWI

### Badania rutynowe:

- Zachowaj dotychczasową dietę - nie wykonuj badania w okresie głodzenia/obfitych posiłków
- Ogranicz spożywanie używek (np. kawa)
- Nie wykonuj badania w okresie miesiączki, po spożyciu alkoholu, po intensywnym wysiłku fizycznym.

### Najważniejsze wskazówki:

- Pobranie wykonaj w godzinach porannych, tj. pomiędzy 7:00 a 9:00
- Bądź na czczo - ostatni posiłek spożyj w dniu poprzedzającym badanie najpóźniej ok. godziny 18:00.
- Rano przed badaniem dopuszcza się wypicie szklanki 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 min w pozycji siedzącej bezpośrednio przed pobraniem.
- Jeżeli zażywasz na stałe leki, skonsultuj się z lekarzem, czy nie będą one wpływać na wyniki badań i czy istnieje możliwość ich zażycia po badaniu.

### **UWAGA!**

Materiały do niektórych badań może być pobierany przez cały dzień i po posiłku. Szczegółowych informacji dotyczących przygotowania pacjenta do badań udzielają pracownicy punktów pobrań oraz laboratoriów.