

## Рекомендации

Практически все исследования проводятся натощак (не менее 8 часов после последнего приема пищи). Утром перед исследованием можно выпить небольшое количество воды. Чай и кофе - это не вода, от них следует отказаться. Также необходимо отказаться от курения за час до процедуры.

**Строго натощак**, спустя не менее 12 часов после последнего приема пищи, выполняются следующие исследования: **общий анализ крови, холестерин, ЛПВП, ЛПНП, ЛПОНП, триглицериды, печеночные пробы (билирубин, АЛТ, ГГТ и др.)**.

**После 5-6 часов голодания** (последний прием пищи должен быть легким, без повышенного содержания жиров) можно сдать кровь на **гормоны** (утром), **антитела к инфекциям** (кровь может быть забрана в любое время дня). Учтите, что анализ крови на антитела к инфекциям отражает состояние иммунитета по отношению к инфекции. При недавнем инфицировании (несколько дней) результаты могут быть отрицательными. В сомнительных случаях рекомендовано повторное проведение теста через 7-10 дней (в некоторых случаях, опереждаемых врачом – с использованием подтверждающего метода иммуноблотта).

**Через 3-4 часа после приема пищи** можно сдать кровь на для определения **хорионического гонадотропина (ХГЧ), группы крови, резус-фактора, антител к резус-фактору, антигрупповые антитела, аутоантитела для диагностики аутоиммунных заболеваний, пренатальный скрининг, онкомаркеры**.

**Независимо от приема пищи** (не обязательно натощак) проводятся исследования **генетических полиморфизмов**, в том числе генов **системы гемостаза, сосудистого тонуса, цитокинов, HLA-типирование** и др.

**Только до 11 часов утра** сдается кровь на **гормоны щитовидной железы (Т3,Т4 и др.), паратгормон, сывороточное железо** (значение показателей существенно меняется в течение дня).

Нормальные значения для каждого параметра рассчитаны и представлены в бланках для утренних часов забора материала на исследование.

За сутки до сдачи крови на исследование рекомендуется избегать стрессов, избыточных физических нагрузок, смены режима дня и изменений в питании, приема алкоголя. Перед сдачей некоторых анализов (АКТГ, кортизол, соматотропный гормон или гормон роста) необходимо полностью успокоиться, в связи с чем рекомендуется посидеть в зале ожидания процедуры 30- 40 минут. Исследование крови на ПСА (простатспецифический антиген) проводится не ранее, чем через 7 дней после любых механических воздействий на простату (массаж, биопсия и др.)

Исследования проводятся вне приема лекарственных препаратов или через 11-14 дней после их отмены (кроме тех случаев, когда это допускается врачом). В бланке направления крови на исследование медицинский регистратор обязательно должен указать названия и дозировку принимаемых препаратов.

Некоторые анализы нужно сдавать только в те дни, когда это предписано врачом (например, **гормоны женской половой системы**, в определенные дни цикла; некоторые - по сроку беременности). Пожалуйста, сообщайте медицинскому регистратору день цикла, срок беременности.

Повторные исследования лучше всего выполнять в одной и той же лаборатории, так как в разных используются различные методы исследования, нормы показателей. Также пациенту важно понимать, что многие исследования крови (например, показатели свертывающей системы – **коагулограмма, агрегатограмма** и др.) должны выполняться лабораторией в течение нескольких часов после забора крови, и поэтому ее заморозка или длительная транспортировка (например, из Ярославля в Москву) исказит реальные показатели.

**В этой связи важно отдавать предпочтение медицинским исследовательским центрам, которые проводят анализ самостоятельно, на высокоточном оборудовании.**

**Таким центром в Ярославле является «Мединком Лаб».**