

## **Процедура забора крови: подготовка**

Забор крови на клинический анализ производится утром, натощак. Непосредственно к сдаче анализа нужно подготовиться, чтобы получить информативный результат. За 7-8 часов до забора крови следует исключить чай, кофе спиртные напитки, а также не употреблять пищу. Разрешается пить чистую воду. За несколько дней до процедуры не рекомендуется употреблять жареные, жирные и острые блюда. Кроме того нужно отказаться от курения за несколько часов до забора крови. При использовании медикаментов необходимо сказать врачу, так как это может повлиять на результаты исследования. Накануне следует избегать физических нагрузок и стрессовых ситуаций.

**Подготовка к сдаче анализа мочи начинается за 24 часа до проведения исследования. В это время следует:**

- отказаться от чрезмерных физических и эмоциональных нагрузок;
- исключить из рациона жареную, консервированную, соленую пищу, а также продукты с пищевыми красителями;
- воздержаться от половых контактов;
- отказаться от употребления паприки, куркумы, свеклы, моркови, клюквы, других овощей, фруктов и ягод, которые могут повлиять на окрас мочи;
- исключить алкогольные напитки, пиво, минеральные воды, сладкие газированные напитки;
- воздержаться от приема витаминно-минеральных комплексов и некоторых других медикаментозных препаратов, об отмене которых следует проконсультироваться с лечащим специалистом.