### Как сдавать общий анализ крови

**Общие правила сдачи крови**

* **строго натощак** (не ранее 12 часов после последнего приема пищи): ужин накануне должен быть легким и ранним, а весь предыдущий день (в идеале даже 2-3) стоит воздерживаться от жирной пищи;

например, после еды повышается уровень сахара крови, количество лейкоцитов и проч.

* за 24 часа исключается любой алкоголь, тепловые процедуры (баня и сауна) и физические нагрузки (спортзал и колку дров на даче лучше перенести);
* некоторые характеристики крови подвержены также суточным колебаниям, поэтому идеальным временем для анализов оказывается **утро**. После ночного сна все показатели крови стремятся к повседневной норме, поэтому уменьшается шанс ложной диагностики какого-либо отклонения;
* анализы сдаются **до процедур** (рентген, уколы, массажи и т.п.) и приема лекарств;
* при необходимости повторных исследований, желательно делать **забор в одно и то же время** суток;
* перед дверью лаборатории нужно отдохнуть 5-10 мин т.к.физическое напряжение и усталость после бега, подъема по лестнице и эмоциональное возбуждение способны повлиять на результаты исследований;
* **не курить** минимально в течение 1 часа до исследования.

**При сдаче крови на глюкозу**в дополнение к этому нельзя чистить зубы и жевать резинку, а утренний чай/кофе (даже несладкий) совершенно противопоказан.