



# ЧЕК-ЛИСТ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ АНАЛИЗОВ КРОВИ

1. Сдавать натощак (период голода 10-12 часов)
2. Воду пить можно и нужно – после подъема выпить 1-2 стакана воды, далее по чувству жажды
3. В идеале сдавать кровь в течение часа после пробуждения
4. Не курить утром перед анализом
5. Накануне: не принимать алкоголь, излишне жирную и жаренную пищу. Избегать интенсивного спорта и тяжелого физического труда.
6. Избегать стрессов, спокойно провести утро до сдачи анализов
7. Не сдавать кровь во время болезней (ОРВИ), если делаете чекап, женщинам не рекомендуется сдавать во время менструаций (может исказить результаты)
8. Динамику анализов сдавать в одной и той же лаборатории

Для записи на прием звоните: 423-72-60