



## JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO BADANIA KRWI

### Badania podstawowe:



- Zachowaj dotychczasową dietę - nie wykonuj badania w okresie głodzenia/obfitych posiłków
- Ogranicz spożywanie używek (np. kawa) 2-3 dni przed badaniem
- Nie wykonuj badania w okresie miesiączki, po spożyciu alkoholu, po intensywnym wysiłku fizycznym.

### Najważniejsze wskazówki:

- Bądź na czczo - ostatni posiłek spożyj w dniu poprzedzającym badanie najpóźniej ok. 18:00.
- Rano przed badaniem możesz wypić szklankę wody niegazowanej.
- Bądź wyspany - na badanie przyjdź po całonocnym wypoczynku.
- Unikaj wysiłku fizycznego przez ok. 24 godzin przed pobraniem krwi.
- Chwilę przed badaniem wypocznij - ok 15 min w pozycji siedzącej 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.

