



Przygotuj się  
**do badania**



ul. Szaserów 128, 04-141 Warszawa  
dyrekcja@wim.mil.pl

tel. 261 817 666

Informacja medyczna czynna od poniedziałku do piątku  
(z wyjątkiem świąt)

w godzinach 7.00 – 17.00



**pobranie krwi**

# Badanie krwi

jedno z najczęściej wykonywanych badań wśród pacjentów. Badanie to pozwala uzyskać wiele istotnych informacji na temat stanu zdrowia. Jest to proste badanie polegające na pobraniu próbki krwi z żyły pacjenta. Pozyskany materiał czyli krew trafia do laboratorium gdzie poddawana jest analizie.

W celu zmniejszenia stresu związanego z badaniem poniżej przygotowaliśmy plan prawidłowego przygotowania się.

**ZAPOZNAJ SIĘ Z NIM NA SPOKOJNIE I UWAŻNIE.**

## Przygotowanie do badania:

### Pora wykonania badania:

- zaleca się pobieranie krwi rano, na czczo
- do pobrania krwi zgłoś się w godzinach porannych (7:30-11:00)

### Zalecana dieta:

- przed pobraniem krwi (o ile nie ma innych wskazań zdrowotnych) **ZACHOWAJ 8-12 GODZINĄ** przerwę w spożywaniu posiłków (za wyjątkiem wody)
- dzień przed badaniem **OSTATNI POSIŁEK** najlepiej spożyj około **godz. 18:00**
- w dniu poprzedzającym badanie **UNIKAJ** obfitych i tłustych posiłków, z dużą zawartością węglowodanów
- **SPOŻYWAJ WODĘ** w ilościach zaspokajających pragnienie aby uniknąć odwodnienia i ułatwić pobranie krwi (ważne aby **Woda NIE ZAWIERAŁA** cukru, miodu, słodzików, aromatów i soków)
- powstrzymaj się od spożywania **ALKOHOLU** przynajmniej **2-3 dni** przed badaniem
- **NIE PAL** papierosów przed pobraniem krwi

### Wysiłek fizyczny:

- unikaj intensywnego wysiłku fizycznego na dzień przed badaniem, optymalnie nawet 72 godziny (nadmierny wysiłek fizyczny o dużej intensywności może wpłynąć na wyniki)
- **NIE ĆWICZ** przed samym pobraniem krwi

### Jeśli przyjmujesz leki, suplementy diety:

**PRZED POBRANIEM KRWI NIE NALEŻY ZAŻYWAĆ LEKÓW** - skonsultuj z lekarzem, czy możesz zażyć stałe leki przed badaniem (niektóre leki mogą wpływać na wyniki )

- **NIE NALEŻY ZAŻYWAĆ SUPLEMENTÓW DIETY, preparatów ziołowych** mogą one zawierać w składzie wyciągi ziołowe lub substancje chemiczne, które zakłócają proces analizy (np. biotyna)

**STRES:** Zarówno długotrwały i ten krótkotrwały – wpływa na uzyskane wyniki np. zwiększa wydzielanie glukozy czy hormonów.

- **PRZED POBRANIEM KRWI ODPOCZNIJ 10-15 MIN**
- **OCZEKUJĄC** na pobranie krwi, postaraj się **WYCISZYĆ**, w pozycji siedzącej

### Infekcja

- infekcje są przyczyną zmian w obrębie wielu parametrów. Jeżeli celem wykonania badań laboratoryjnych nie jest monitorowanie przebiegu infekcji, to z realizacją badań warto wstrzymać się przynajmniej przez 2 tygodnie od ustąpienia jej objawów

### Dodatkowe informacje:

- osoby z tendencją do łatwego powstawania siniaków, przyjmujące leki przeciwzakrzepowe powinny poinformować w gabinecie zabiegowym
- jeżeli lęk przed pobraniem krwi może u Ciebie spowodować omdlenie – poinformuj o tym personel

### Pamiętaj w dniu badania o niezbędnych dokumentach:

- dowód osobisty