**Правила подготовки к лабораторным исследованиям**

Для большинства исследований (общеклинический анализ крови, определение группы крови и резус-фактора, биохимические анализы (глюкоза, холестерол, триглицериды, АлАТ, АсАТ и другие), исследование системы гемостаза (АЧТВ, протромбин, фибриноген и другие), онкомаркеры, гормоны) кровь рекомендуется сдавать утром, показатели крови могут существенно меняться в течение дня, рекомендуем все анализы сдавать в утренние часы. Именно для утренних показателей рассчитаны все лабораторные нормы. **Строго натощак** (между последним приемом пищи и взятием крови должно пройти не менее 8-ми часов, воду можно пить в обычном режиме), **накануне исследования - легкий ужин.** Для тестов на инфекции и экстренных исследований допустимо сдавать кровь через 4-6 часов после последнего приема пищи.

После 12-14 часового голодания следует сдавать кровь на гастрин-17, липидный профиль (холестерин общий, холестерин-ЛПВП, холестерин-ЛПНП, холестерин-ЛПОНП, триглицериды, липопротеин (а), аполипо-протен А1, аполипопротеин В), глюкозотолерантный тест. Накануне исследования (в течение 24 часов) **исключить алкоголь, интенсивные физические нагрузки, прием лекарственных препаратов (по согласованию с врачом). За 1-2 часа до сдачи крови воздержаться от курения, не употреблять сок, чай, кофе, можно пить негазированную воду. Исключить физическое напряжение (бег, быстрый подъем по лестнице), эмоциональное возбуждение.**

Не следует сдавать кровь для лабораторного исследования сразу после физиотерапевтических процедур, инструментального обследования, рентгенологического и ультразвукового исследований, массажа и других медицинских процедур.

При контроле лабораторных показателей в динамике рекомендуется проводить повторные исследования в одинаковых условиях.

Кровь для исследований нужно сдавать до начала приема лекарственных препаратов или не ранее, чем через 10–14 дней после их отмены. Если Вы принимаете лекарства, обязательно предупредите об этом лечащего врача.

**Общий анализ крови** - кровь сдается в утренние часы натощак (или в дневные/вечерние часы, спустя 4-5 часов после последнего приема пищи). За 1-2 дня до исследования исключить из рациона продукты с высоким содержанием жиров.

**Мазок из зева** берется строго натощак, перед исследованием за 3 часа нельзя принимать пищу, чистить зубы, полоскать рот водой, пить. При проведении исследования на дифтерию берутся два мазка: из зева и носа. **Биохимия:** Мочевина за 1-2 дня до исследования необходимо соблюдать диету: отказаться от употребления богатой пуринами пищи – печени, почек, а также максимально ограничить в рационе мясо, рыбу, кофе, чай. Противопоказаны интенсивные физические нагрузки. Холестерин, липопротеины за две недели до исследования необходимо отменить препараты, понижающие уровень липидов в крови, если не ставится цель определить гиполипидемический эффект терапии этими препаратами. Глюкоза - нельзя чистить зубы и жевать резинку, пить чай или кофе. **Глюкозотолерантный тест.** Необходимо в течение 3 дней до исследования соблюдать обычный режим питания (с содержанием углеводов более 125-150 г в сутки) и придерживаться привычных физических нагрузок. Исследование проводится утром натощак после ночного голодания в течение 12-16 часов.

Гаптоглобин перед исследованием необходимо исключить прием препаратов: дапсона, метилдопы, сульфасалазина, эстрогенов, пероральных контрацептивов, тамоксифена, андрогенов. Альфа-2-макроглобулин - в течение трех дней перед исследованием необходимо воздержание от мясной пищи.

**Кровь на гормональные исследования** необходимо сдавать натощак в утренние часы до 11 часов утра. На некоторые гормоны кровь можно сдавать спустя 4-5 часов после последнего приема пищи в дневные/вечерние часы (кроме тех исследований, на которые кровь необходимо сдавать строго в утренние часы). Перед сдачей анализов необходимо проконсультироваться у врача. При лабораторных исследованиях гормонов (ФСГ, ЛГ, пролактин, эстриол, эстрадиол, прогестерон) кровь следует сдавать только в тот день менструального цикла, который был назначен врачом. За 1 день до исследования необходим психоэмоциональный и физический комфорт (спокойное состояние без перегревания и переохлаждения). **Половые гормоны** у женщин репродуктивного возраста на результаты гормональных исследований влияют физиологические факторы, cвязанные с фазой менструального цикла. Во время обследования на половые гормоны необходимо указать фазу менструального цикла. Гормоны репродуктивной системы необходимо сдавать строго по дням цикла: ЛГ, ФСГ – 2-3 день цикла; эстрадиол – 2-3 или 21-23 день цикла; арогестерон – 21-23 день цикла при 28-дневном цикле. Если цикл более или менее 28 дней, то за 7 дней до предполагаемой менструации. 17-ОН-прогестерон, тестостерон – 2-3 день; дигидротестостерон, андростендиол глюкоронид, свободный тестостерон, андростендион, глобулин, антимюллеров гормон- на 2-3 день цикла. пролактин, макропролактин – на 2-3 день менструального цикла кровь сдавать утром в состоянии покоя, перед исследованием исключить пальпацию молочных желез. антимюллеров гормон (AMH/MIS), ингибин B проводят на 3-5 день менструального цикла. За 3 дня до взятия крови исключить интенсивные спортивные тренировки. Исследование не следует проводить во время любых острых заболеваний. За 1 час до взятия крови не курить. В связи с тем, что АКТГ и кортизол являются гормонами стресса, перед процедурой сдачи крови необходимо в течение 20 минут успокоиться и расслабиться. Любой стресс вызывает немотивированный выброс этих гормонов в кровь, что повлечет увеличение данного показателя.   
**Гормоны щитовидной железы** при первичной проверке уровня тиреоидных гормонов отменить препараты, влияющие на функцию щитовидной железы за 2-4 недели до исследования (после согласования с лечащим врачом). При контроле лечения - исключить прием препаратов в день исследования и обязательно отметить это в направительном бланке (отметить также и информацию о приеме других лекарств - аспирина, транквилизаторов, кортикостероидов, пероральных контрацептивов). **Гемостаз:** Протеин С, Протеин S, фактор Виллебранда   
Не проводить исследование во время острых периодов заболеваний и во время приема антикоагулянтных препаратов (после отмены должно пройти не менее 30 дней). Биоматериал на исследование необходимо сдавать натощак. Между последним приёмом пищи и взятием крови должно пройти не менее 8 часов. Женщинам не рекомендуется сдавать исследования на гемостаз во время менструации.