

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO BADAŃ KRWI

By wykonać badanie laboratoryjne, które dostarczy nam wiarygodny wynik, należy odpowiednio przygotować się do pobrania. Największą liczbą popełnianych błędów to aż 45-85%, które występują przez nas samych na etapie przed analitycznym. Tzn, że na jakość i wiarygodność wyników mamy wpływ my sami. W związku z powyższym do każdego badania powinniśmy odpowiednio się przygotować aby zminimalizować ryzyko błędnych wyników.

Na co zwrócić uwagę, przygotowując się do pobrania krwi?

- **BYCIE NA CZCZO**

Dla gwarancji prawidłowych wyników badania powinny być wykonane na czczo. Co to oznacza? Przychodzimy na pobranie po co najmniej 12-godzinnej przerwie od ostatniego posiłku (więcej na temat diety w podpunkcie – dieta dzień przed).

Warto jednak pamiętać by przerwa między ostatnim posiłkiem, a godziną pobrania nie była dłuższa niż 14 godzin.

KAWA:

Wielu z nas nie wyobraża sobie rozpoczęcie dnia bez filiżanki kawy, jednak w dniu badania powinniśmy się od niej powstrzymać, nie zależnie czy pijemy białą, czarną czy z cukrem, czy bez dodatków. Warto zamiast kawy wypić wodę bez żadnych dodatków.

LEKI:

Wszystkie leki, jeśli to tylko możliwe i nie zagraża naszym zdrowiu w dniu badania powinniśmy przyjąć dopiero po pobraniu krwi (o ile lekarz nie zdecyduje inaczej)

Bycie na czczo jest najważniejsze dla oznaczenia: glukozy, profilu lipidowego, albuminy (elementy chylomikronów vLDL, IDL), proteinogramu, enzymów wątrobowych.

- GODZINA POBRANIA 7:00 - 9:00 RANO

Najlepiej w godzinach rannych. Wtedy najłatwiej jest nam być na czczo. Dodatkowo wiele substancji w naszym organizmie jest wydzielanych w zależności od różnych porów dnia, wysiłku fizycznego, emocji, czy pory roku. Badane hormony tarczycy wydzielane są w rytmie dobowym. Oznacza to, że ich stężenie zmienia się w ciągu dnia. Różnica ta może wynosić nawet 2 mIU/l, co przy wartościach referencyjnych 0,27 - 4,2 mIU/l może przyczynić się do błędnej diagnozy. Oprócz hormonów dobowe wahania wykazują: żelazo, fosfor, potas, cynk, miedź i erytropoetyna

- DIETA DZIEŃ PRZED

Dla gwarancji prawidłowych wyników badania powinny być wykonane na czczo. Co to oznacza? Przychodzimy na pobranie po co najmniej 12-godzinnej przerwie od ostatniego posiłku, który powinien być możliwie lekkostrawny (np. zupa, sałatka). Ostatni posiłek przed pobraniem nie powinien zawierać:

1. nabiału - co jest szczególnie ważne podczas badań cholesterolu. Obecność białka ma znacznie przy oznaczeniu trójglicerydów, które oznaczane są w lipidogramie.
2. tłuszczu - w badaniach ujawniają się niestrawione tłuszcze z kolacji, a nie cholesterol, o który chcemy zadbać. Tłusta kolacja przed badaniem może spowodować nawet 4-5 krotny wzrost poszczególnych frakcji cholesterolu. Uzyskamy wtedy absurdalne wyniki, który trzeba będzie powtórzyć.

- KILKA DNI PRZED

WITAMINY, SUPLENTY ZIOŁA

powinniśmy odstawić na ok. 3-5 dni przed pobraniem. W przypadku niedostosowania się do tej zasady, w badaniu oznaczona zostanie dawka przyjmowanego suplementu, a nie faktyczny poziom np. żelaza w naszym organizmie.

ALKOHOL

substancja, której nie należy spożywać na ok. 2 tygodnie przed badaniem. Alkohol będzie zaburzał glukozę we krwi, badanie moczu oraz podnosił poziom stłuszczenia wątroby GGTP.

- PUNKT POBRAŃ

Jeżeli mamy możliwość wybrać punkt pobrań, warto skorzystać z miejsca które bezpośrednio sąsiaduje z laboratorium. Może mieć to istotny wpływ na szereg parametrów m.in. OB, które powinno być oznaczone w przecięgu 2 godzin od pobrania.

- AKTYWONOŚĆ FIZYCZNA

tygodniu poprzedzającym badanie powinniśmy zachować minimalną aktywność fizyczną. Dla każdego z nas znaczy to zupełnie coś innego - jeśli od roku trenujemy 5 razy w tydzień nie ma powodu aby zrezygnować z treningu. Nie należy tylko zwiększać intensywności ćwiczeń. Jeżeli dopiero zaczynamy naszą przygodę ze sportem, a nasze ciało jest obolałe po treningach należy zmniejszyć ilość ćwiczeń przed pobraniem krwi. Wysiłek fizyczny może zaburzać: gęstość krwi, poziom glukozy, wzrost enzymów LDH, AST, CPK, wzrost OB i białych krwinek, badanie białka w moczu i krwimoczu

- STRES

czynnik o którym często zapominamy przy interpretacji badań laboratoryjnych. Wpływ na czynniki może mieć stres długotrwały związany np. z sytuacją zawodową lub krótkotrwały spowodowany np. sytuacją drogową.

Pod wpływem stresu zmieniają się parametry: aldosteron, angiotensyna, katecholaminy, kortyzol, prolaktyna, renina, somatotropina, TSH, wazopresyna, albumina, fibrynogen, glukoza, insulina, mleczany czy cholesterol. Pamiętaj by poinformować osobę interpretującą wyniki, że mógł w czasie pobrania towarzyszyć tobie stres!

- POZYCJA CIAŁA

stężenie niektórych parametrów krwi może ulec wahaniom pod wpływem zmian pozycji ciała. Najwyraźniej widoczne jest to chwilę przed pobraniem krwi w warunkach szpitalnych. Zmiana pozycji ciała z leżącej na stojącą może powodować wzrost: białka, wapnia, hematokrytu, cholesterolu czy liczby białych i czerwonych krwinek. Powodem takich zmian jest przemieszczanie się płynów przez łożyska naczyniowe w przestrzeni śródtkankowej. Parametry mogą różnić się nawet o 15% w stosunku do oznaczanych w spoczynku.

- CYKL MIESIĄCZKOWY

U kobiet nawet dzień cyklu może mieć znacznie przy badaniach. Szczególnie podatne są hormony płciowe takie jak: LH, FSH. W zależności od tego co chcemy sprawdzić, hormony należy badać w odpowiednim dniu cyklu. Najlepiej przed badaniem skonsultować się z lekarzem.

- SEN

Na badania należy zgłosić się wypoczętym po dobrze przespanych 7-8 godzinach.