Рекомендуется сдавать кровь на исследование в утренние часы.  
Кровь берется строго натощак. Кофе, чай и сок – запрещаются. Можно пить воду.  
Рекомендуются следующие промежутки времени после последнего приема пищи:  
•для общего анализа крови не менее 3-х часов;  
•для биохимического анализа крови желательно не есть 12-14 часов (но не менее 8  
часов).  
За 2 дня до обследования необходимо отказаться от алкоголя, жирной и жареной пищи.  
За 1-2 часа до забора крови не курить.  
Перед исследованием крови следует максимально снизить физические нагрузки.  
Исключить бег, подъем по лестнице. Избегать эмоционального возбуждения. Минут10-15  
нужно отдохнуть, расслабиться и успокоиться.  
Нельзя сдавать кровь сразу после физиотерапевтических процедур, ультразвукового и  
рентгенологического исследования, массажа и рефлексотерапии.  
Перед сдачей крови нужно исключить перепады температур, то есть баню и сауну.  
Перед гормональным исследованием крови у женщин репродуктивного возраста следует  
придерживаться рекомендаций лечащего врача о дне менструального цикла, в который  
необходимо сдать кровь, так как на результат анализа влияют физиологические факторы  
фазы менструального цикла.  
Перед сдачей крови необходимо успокоиться, чтобы избежать немотивированного  
выброса в кровь гормонов и увеличение их показателя.  
Для сдачи крови на вирусные гепатиты желательно за 2 дня до исследования исключить  
из рациона цитрусовые, оранжевые фрукты и овощи.  
Для правильной оценки и сравнения результатов ваших лабораторных исследований  
рекомендуется проводить их в одной и той же лаборатории, так как в разных  
лабораториях могут применяться разные методы исследования и единицы измерения  
показателей