



## ZDRAVSTVENI DOM HRASTNIK

NOVI DOM 11, 1430 HRASTNIK, N.C. 00386-(0)3-5654-450, FAX 00386-(0)3-5643-434,

### LABORATORIJ

# SMERNICE ZA PRIPRAVO NA ODVZEM KRVI

## Kaj pomeni »biti tešč«?

Biti tešč pomeni:

- ✓ neuživanje hrane,
- ✓ pitje samo navadne vode v zmernih količinah,
- ✓ ne smete uživati ustekleničenih vod z različnimi okusi,
- ✓ če morate zjutraj na tešče vzeti zdravila, jih vzemite z vodo,
- ✓ normalna telesna aktivnost,
- ✓ ne smete zaužiti jutranje kave ali čaja,
- ✓ ne smete kaditi,
- ✓ ne smete žvečiti žvečilke;

Smernice za pripravo na odvzem krvi:

- *priporočeni čas odvzema krvi je med 6.30 in 10. uro zjutraj*: tekom dneva se številne sestavine v krvi spreminjajo; orientacijske referenčne vrednosti se nanašajo na priporočeni čas odvzema;
- *pred odvzemom morate biti tešč vsaj 8 do 12 ur*: po zaužitju hrane se v krvi pojavijo presnovni produkti ali spremenijo njihove koncentracije; še posebej vplivajo na meritve zaužite maščobe, ker povzročajo motnost v odvzetem vzorcu in izpodrivajo vodo – kar vodi v netočne meritve koncentracij analitov;
- če ste dan pred odvzemom krvi imeli zabavo in/ali ste prekomerno uživali v jedači in pijači, odsvetujemo odvzem krvi;
- *dan pred odvzemom bodite normalno telesno aktivni* in, če je le mogoče, *se izognite večjim telesnim naporom*: posledica fizične aktivnosti je prehodna sprememba koncentracije nekaterih analitov v krvi in urinu, zaradi spremembe volumna krvi, prerazporeditve tekočine in povečanega izločanja nekaterih hormonov, ki vplivajo na presnovo;
- neposredno pred odvzemom *počivajte v čakalnici pred laboratorijem vsaj 15 minut*, za psihofizično umiritev in sprostitev: psihični stres in fizična aktivnost vplivata na povečano izločanje nekaterih hormonov, ti pa na spremembo koncentracije nekaterih analitov; vznemirjenost in strah povzročata zožitev žil in vplivata na težavnost odvzema;

Ob upoštevanju zgoraj naštetih smernic, bodo laboratorijski rezultati odraz vašega zdravstvenega stanja.

***POMEMBNO***

Za določanje koncentracije **glukoze, železa, lipidov** in aktivnosti **alkalne fosfataze** morate biti **obvezno tešč**.

Priporočljivo je biti tešč tudi za ostale biokemične in hematološke preiskave.

Izjeme so odvzemi v nujnih primerih.

Pri določanju **sečne kisline** tri dni pred odvzemom krvi ne sme uživati purinskih obrokov (drobovina, morske ribe in morski sadeži, meso in mesni izdelki, cvetača, brstični ohrovt, špinača, grah, leča itd.), alkohola in zdravil.

Prosimo vas, da posebej opozorite laboratorijskega delavca:

- če vam je ob odvzemu krvi rado slabo,
- če ste na antikoagulantni terapiji ali jemljete aspirin.

Za pravilno vrednotenje laboratorijskega izvida, vas prosimo, da lečečemu zdravniku poveste:

- o vsakem odstopanju od zgoraj opisanih smernic za pripravo na odvzem krvi,
- o uživanju alkohola pred testiranjem,
- o uživanju vitaminov,
- o uživanju raznih dodatkov k prehrani
- o uživanju zdravil, ki vam jih zdravnik ni predpisal.

Tako se boste izognili nepotrebni ponovni testiranju.