

# ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ АНАЛИЗОВ

Эти анализы предоставят четкое представление о текущем состоянии вашего организма и помогут выявить возможные отклонения от нормы. Пожалуйста, обратите внимание, что результаты анализов должны быть актуальными и проведены **в течение последних двух недель**.

## МИНИМАЛЬНЫЙ СПИСОК АНАЛИЗОВ:

- ☐ 1. ОАК + СОЭ (общий анализ крови)
- ☐ 2. Холестерин общий
- ☐ 3. ТТГ (Тиреотропный гормон)
- ☐ 4. Инсулин
- ☐ 5. Копрограмма
- ☐ 6. ОАМ (общий анализ мочи)

## РАСШИРЕННЫЙ СПИСОК АНАЛИЗОВ:

- ☐ 1. ОАК + СОЭ (общий анализ крови)
- ☐ 2. Холестерин общий
- ☐ 3. ТТГ (Тиреотропный гормон)
- ☐ 4. Инсулин
- ☐ 5. Копрограмма
- ☐ 6. ОАМ (общий анализ мочи)
- ☐ 7. Глюкоза
- ☐ 8. ЛПВП (липопротеины высокой плотности)
- ☐ 9. ЛПНП (липопротеины низкой плотности)
- ☐ 10. Т4 свободный
- ☐ 11. Анти-ТПО (антитела к тиреопероксидазе)

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ АНАЛИЗОВ

- Интервал между последним приемом пищи и взятием крови должен составлять от 8 до 12 часов, но не более 14 часов. Важно сдавать кровь строго утром натощак.
- Лечь спать в обычное время и проснуться не позднее чем за 1 час до взятия крови.
- По возможности сдавать анализы утром, между 7 и 9 часами.
- Воздержитесь от приема алкоголя за 72 часа до сдачи анализа.
- Воздержитесь от курения минимум за 1 час до сдачи анализа.
- Перед процедурой следует отдохнуть 10–15 минут и успокоиться, чтобы обеспечить стабильные результаты.