

JAK se připravit k odběru krve nalačno

Při plánovaném odběru krve se dostaví pacient po patřičném lačnění a období tělesného klidu; to však nemůže být vždy dodrženo u akutních stavů. Stejně tak nelze vždy eliminovat jistý stupeň psychického stresu či u silného kuřáka vliv kouření.

Fyzická aktivita vede k uvolnění svalových bílkovin do krevního oběhu; pracují-li svaly „na kyslíkový dluh“ (zátěž sprintérského typu), stoupá v krvi hladina kyseliny mléčné. Během fyzického výkonu se mění hladiny krevních tuků, krev se z vnitřních orgánů přesouvá do pracujících svalů, což může ovlivnit řadu laboratorních výsledků. Je třeba si uvědomit, že velikost změn závisí na celé řadě faktorů, jako je délka zátěže, její intenzita, významnou roli hraje i trénovanost jedince. Po skončení zátěže dochází k normalizaci různou rychlostí, některé změny mohou přetrvávat až několik dní. ...**takže před odběrem 2 dny bez zvýšené fyzické zátěže.**

Psychický stres se projevuje zejména u dětí, ale i u některých dospělých. Doprovází závažnější onemocnění, lékařský zákrok nebo třeba jen odběr krve. Projevuje se vyplavením tzv. stresových hormonů a vzestupem hladiny krevního cukru.....**takže upozornit sestru, že jste ve stresu.**

Jak již bylo uvedeno, odběr krve by měl být proveden **nalačno**. V opačném případě můžeme pozorovat vyšší hladinu krevního cukru (vrchol je 1 h po jídle), v krvi stoupá koncentrace tuků (triacylglycerolů), krevní sérum je díky tomu zkalené. Dieta s vysokým obsahem bílkovin může vést ke zvýšení hladiny močoviny. Uvedené změny přetrvávají různě dlouho: hladina glukózy se u zdravého člověka normalizuje do dvou hodin, u diabetika přetrvává mnohem déle; zkalené sérum se vyčeří za několik hodin. Strava ovlivňuje i kyselost (pH) moče: vegetariáni mají moč zásaditou, po masě a tučném jídle je moč kyselá. Koncentrace sodíku a jiných minerálů v moči je dána mj. velikostí jejich přívodu. Hodnoty vyšetření mohou být ovlivněny i stravovacími návyky typickými pro určitou etnickou či dokonce sociální skupinu obyvatel. Laboratorní testy může změnit jednostranná strava, např. vegetariánská, nedostatek některých vitaminů apod....**ideálně 12 hod před odběrem nejíst, den předtím bez smažených a grilovaných jídel a bez jakéhokoliv zabijačkového excesu.**

Příjem tekutin se projeví u pacientů různou koncentrací moče, ale i změnou koncentrace některých látek v krvi. Pacient by sice před odběrem krve od večera neměl jíst, **měl by se však ráno napít, např. slabého neslazeného čaje či vody.** Jestliže nepije, stoupá v krvi počet červených krvinek, hladina bílkovin i tuků, které jsou na bílkoviny vázány, může stoupnout i koncentrace močoviny v krvi.

Některé testy vyžadují speciální přípravu a dietní opatření – tak např. před vyšetřením stolice na obsah krve by neměl nemocný jíst tmavé maso a potravu s obsahem krve alespoň tři dny před vyšetřením.

Před biochemickým vyšetřením **by neměl pacient 24 hodin přijímat alkohol.** V opačném případě se v krvi mění koncentrace tuků, klesá hladina glukózy, stoupá kyselina močová, do krve se uvolňují jaterní enzymy. U chronických alkoholiků známe několik laboratorních testů, které jsou typicky změněny.

Kouření výrazně zvyšuje podíl karbonylhemoglobinu, který vzniká reakcí krevního barviva s oxidem uhelnatým z tabákového kouře.

I podávání **léků** může významně ovlivňovat laboratorní vyšetření; pokud nelze lék vysadit, měla by laboratoř dostat informaci o tom, jaké léky pacient užívá. Patří sem i doplňky stravy: např. **velké dávky vitamínu C mohou způsobit falešně negativní nález při vyšetření glukózy a krve v moči.**