



# Prelievo del sangue. Istruzioni per il paziente.

Ci sono abitudini e comportamenti che influiscono sugli esami del sangue.

## Come comportarsi prima del prelievo

### Fino alla sera del giorno precedente, a circa 10 ore dal prelievo

È consentito alimentarsi come di consueto. È consentito bere latte o altre bevande, con esclusione di quelle contenenti alcol (al massimo una bottiglia di birra nell'intera giornata). È inoltre, consigliato non assumere bevande contenenti caffeina.

### Dalla sera del giorno precedente a 3 ore dal prelievo

Evitare di mangiare e fumare. Durante la notte potete bere un bicchiere d'acqua.

### Nelle 3 ore precedenti il prelievo

Non mangiare, bere e fumare. È, inoltre, importante:

- a) limitare l'attività fisica (anche recandosi al Laboratorio: mai correre, non utilizzare la bicicletta, non camminare oltre i 500 metri)
- b) evitare le situazioni stressanti (es. guidare a lungo nel traffico, arrabbiarsi, etc.)
- c) evitare d'inalare vapori di solventi (es. benzina, trielina, alcol, ecc. smacchiando, pulendo, verniciando, etc.).

### Nei 15 minuti precedenti il prelievo

È bene sedersi e rilassarsi. Questo breve periodo di attesa è molto importante per stabilizzare la circolazione del sangue e la concentrazione delle sostanze presenti in esso.

### Dopo il prelievo

Fate una buona colazione.

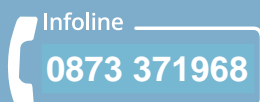


#### IMPORTANTE

Le persone sottoposte a terapia (ad esempio con medicinali per il cuore, il diabete, l'artrosi, l'ansia e la depressione etc.), devono seguire le indicazioni del proprio Medico.

MedicLab - analisi mediche

[www.mediclab.it](http://www.mediclab.it)



Follow us 

# Abitudini, comportamenti e sostanze che possono influire sugli esami del sangue.



## Alimentazione

L'assunzione di cibi e bevande influisce sulla concentrazione sanguigna di molte sostanze. Ad esempio, la sera prima del prelievo un'abbondante cena a base di cibi grassi può aumentare sensibilmente la concentrazione dei trigliceridi. D'altra parte anche un digiuno prolungato altera la concentrazione di molte sostanze. È quindi consigliabile, in linea generale, consumare una normale cena la sera prima del prelievo ed astenersi in seguito dal consumare altri cibi o bevande.



## Alcol

L'assunzione di alcol provoca alterazioni transitorie e/o croniche di molte sostanze. Ad esempio, entro 2-4 ore dall'assunzione di modeste quantità di alcol si registra una diminuzione del glucosio nel sangue (glicemia). Se l'ingestione di alcol è massiccia e abituale, la concentrazione di molte sostanze viene permanentemente alterata segnalandosi così le patologie legate all'alcolismo cronico. È quindi opportuno limitare il consumo di bevande alcoliche per tutta la giornata che precede il prelievo o, ancora meglio, astenersene completamente.



## Caffeina

L'effetto della caffeina sulla concentrazione delle sostanze presenti nel sangue non è ancora del tutto chiaro, anche se il sospetto d'interazione è molto consistente. È quindi logico non assumere bevande contenenti caffeina prima del prelievo (ricordate che non solo il caffè fa parte di questa categoria, ma anche il tè e molte bibite a base di cola).



## Fumo

Come per l'alcol, anche il fumo provoca sia alterazioni transitorie, sia alterazioni croniche. Dopo un'ora dall'aver fumato da 1 a 5 sigarette si registra l'aumentata concentrazione degli acidi grassi, del glicerolo libero, dell'aldosterone, del cortisolo etc. L'importanza di tali variazioni dipende anche dall'età, dal sesso, e dal "tipo di fumo" (sigaretta, pipa, sigari). È bene astenersi dal fumare almeno dalla sera del giorno precedente al prelievo.



## Attività fisica

L'attività fisica, anche se modesta - camminare, correre, andare in bicicletta - provoca, in genere, un "passaggio" dell'acqua presente nel sangue verso i muscoli. Ciò fa aumentare la concentrazione sanguigna di molte sostanze. I meccanismi coinvolti sono molto complessi e non possono essere riassunti in breve: la cosa importante, ai fini del prelievo, è non arrivare al laboratorio dopo aver camminato, corso o pedalato per lunghi tratti.



## Ansia/Stress

La tensione che si accumula guidando nel traffico, lo stress conseguente a un'arrabbiatura mattutina o l'ansia che, a volte, precede il prelievo, sono tutti fenomeni che possono alterare alcuni importanti parametri (es. aumento dei globuli bianchi, dell'acido lattico, degli acidi grassi). È quindi opportuno essere quanto più possibile rilassati al momento del prelievo.



## Ciclo Mestruale e Gravidanza

Le condizioni fisiologiche legate ai diversi momenti del ciclo mestruale e alla gravidanza producono sensibili variazioni nella concentrazione sanguigna di molte sostanze. Avvisate sempre il laboratorio del vostro eventuale stato di gravidanza e, soprattutto se dovete eseguire dei dosaggi ormonali, comunicate la data delle ultime mestruazioni.



## Farmaci

Se state eseguendo una qualsiasi terapia o se avete assunto un qualsiasi farmaco nelle 24 ore precedenti il prelievo comunicatelo al laboratorio.