

Come prepararsi agli Esami del sangue

Per prepararsi agli esami del sangue in maniera adeguata, è consigliato osservare un **digiuno di almeno 8-12 ore** e di non fumare nelle ore che vanno dal risveglio al momento del prelievo.

E' consentito **bere solo modiche quantità di acqua** (1-2 bicchieri).

Nei giorni che precedono il prelievo è opportuno **seguire la propria dieta abituale**. Un apporto eccessivo di cibo o una dieta restrittiva possono falsare non solo i risultati di laboratorio ma anche le considerazioni cliniche che da essi derivano.

E' necessario **evitare attività fisica nelle 8-12 h precedenti il prelievo**. Alcune attività come ad esempio la corsa, l'attività in palestra, possono influire sulla determinazione di diversi valori (CK, LDH, AST ed altri).

Il paziente dovrebbe sottoporsi al prelievo **senza aver assunto farmaci** (ad eccezione di diversa prescrizione medica).