



PROCEDURE DA SEGUIRE PER IL PRELIEVO DEL SANGUE

1. ***Fino alla sera del giorno precedente (a circa 10 ore dal prelievo):*** è consentito alimentarsi come di consueto. E' consentito bere latte o altre bevande, con esclusione di quelle contenenti alcool (max. una bottiglia di birra nell'intera giornata). E' inoltre consigliato non assumere bevande contenenti caffeina.
2. ***Dalla sera del giorno precedente a 3 ore del prelievo:*** evitare di mangiare e fumare. Durante la notte potete bere un bicchiere d'acqua.
3. ***Nelle 3 ore precedenti il prelievo:*** non mangiare, bere e fumare. E', inoltre, importante:
 - limitare l'attività fisica (anche recandosi al Laboratorio: non correre, non utilizzare la bicicletta, non camminare oltre i 500 metri);
 - evitare le situazioni stressanti (es.: guidare a lungo nel traffico, arrabbiarsi, ecc...);
 - evitare di inalare vapori di solventi (es.: benzina, trielina, alcool, ecc.. smacchiando, pulendo, verniciando, ecc...).
4. ***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 in esso presenti.
5. ***I pazienti che devono ripetere il prelievo nel pomeriggio (es.: glicemia post-prandiale)*** seguano scrupolosamente le indicazioni del Laboratorio.
6. ***Importante:*** le persone sottoposte a terapia (ad esempio con medicinali per il cuore, il diabete, l'artrosi, l'ansia e la depressione, ecc...), devono seguire le indicazioni del proprio Medico.