



ПОЧЕМУ НУЖНО СДАВАТЬ АНАЛИЗЫ УТРОМ НАТОЩАК

Для большей части исследований жесткие ограничения не нужны. Но есть анализы, перед которыми приходится голодать и вставать спозаранку. И это важная необходимость!

Вообще проводить анализы в одно и то же время — по утрам — и на пустой желудок принято для того, чтобы снизить вероятность ошибки в ходе диагностики и точнее интерпретировать ее результаты. Это прежде всего касается исследований крови.

Дело в том, что выработка гормонов, активность ферментов и даже количество клеток в периферической крови меняются в течение суток. А после еды происходят более резкие изменения. Врач при расшифровке анализа сравнивает ваши показатели с общепринятой нормой. А это усредненный результат для здорового человека, который сдал кровь строго натощак в первой половине дня. Нормы для вечернего анализа или для анализа после съеденного бутерброда, к сожалению, не существуют.

Другое дело, что широкие границы нормы обычно прощают погрешности в еде, времени суток, и, скорее всего, ваш результат останется в пределах допустимого, хоть и сместится немного вверх или вниз. Но есть и важные исключения!

НА ЧТО ВЛИЯЕТ ВРЕМЯ СУТОК?

Прежде всего на уровень гормонов в крови.

Анализы на гормоны лучше сдавать строго в первой половине дня, иначе результат будет малоинформативным.

Концентрация соматотропного гормона (СТГ), кортизола и адренокортикотропного гормона (АКТГ) утром и вечером может отличаться в 2-4 раза, суточные перепады гормонов щитовидной железы достигают 20% от среднего уровня, а тестостерон может увеличиваться и уменьшаться за день наполовину.

Помимо диагностики крови чувствительным ко времени суток является анализ мочи. Если хотите получить точный результат, собирайте мочу утром, сразу после пробуждения. Вторая и последующие порции будут существенно отличаться по своему составу. При этом в ночь перед анализом нужно спать 6-8 часов, чтобы в мочевом пузыре накопилась моча с «правильной» концентрацией растворенных веществ. Если вы бодрствуете, утренняя моча мало чем будет отличаться от дневной или вечерней, и тут тоже виноваты гормоны.

ЧТО МЕНЯЕТ ПРИЕМ ПИЩИ?

Самые строгие правила подготовки — к биохимическому анализу крови. Практически все пара-

метры зависят от того, что и когда вы съели. Наиболее значимые и чувствительные из показателей перечислены ниже.

- Уровень глюкозы. Если вы сдаете кровь на сахар, строго выдерживайте голодный промежуток 8-12 часов. Не больше и не меньше.

Даже сухарик, украдкой проглоченный в ночь перед анализом, или жевательная резинка с сахаром могут испортить результат. Вы получите превышение уровня глюкозы в крови и будете записаны в ряды потенциальных диабетиков. Придется пересдавать анализ и посещать эндокринолога.

Конечно, некоторым везет, и, даже несмотря на легкий завтрак, анализ остается в норме. Однако лучше не рисковать. Особенно строго стоит относиться к этому правилу людям с нарушенной толерантностью к углеводам (обычно у них есть лишний вес) или беременным женщинам.

- Липидный профиль или отдельно: холестерин, липопротеиды и особенно триглицериды.

Их концентрация после еды меняется не так значительно, как уровень сахара, однако риск выйти за пределы нормы все же существует. Если вы страдаете заболеваниями сердца и сосудов, принимаете гиполипидемические таблетки, правило «натощак» для вас особенно актуально.

- Уровень белка суще-

ственно возрастает после еды, однако границы нормы достаточно широки, чтобы вместить возможные колебания у здорового человека.

- Уровень сывороточного железа тоже может повышаться после еды. Если у вас пограничные значения, если вы лечитесь от железодефицитной анемии, лучше строго выдерживать голодный интервал перед сдачей крови.

Хуже, если изначально белок понижен. Тогда поздний ужин или завтрак могут поднять показатель до нормы и скрыть имеющиеся нарушения. Поэтому выдержать 8-12 голодных часов обязательно для людей с болезнями печени, почек, а также для женщин во время беременности.

- Воздержание от пищи — обязательная мера подготовки ко многим исследованиям желудочно-кишечного тракта. Например, эндоскопия желудка (ФГДС) после завтрака ничего не покажет, так как врач не сможет рассмотреть желудок изнутри — он будет заполнен пищей.

- Любое исследование под наркозом проводится только натощак, чтобы избежать осложнений во время общей анестезии.

ЖИРНОЕ ПОРТИТ КРОВЬ

Если вы не сдержались и поели жирного перед сдачей крови, то любой анализ может просто не состояться. Жиры в кишечнике превращаются в хиломикроны, которые



всасываются и какое-то время плавают в плазме крови, делая ее абсолютно мутной. Такую кровь врачи-лаборанты называют «хилёзной».

Кое-как подсчитать количество клеток крови, может, и получится, но правильно определить уровень гемоглобина, СОЭ и провести биохимические тесты, скорее всего, не удастся. С большой долей вероятности пробу крови забракуют, и придется сдавать анализ еще раз, натощак.

Поэтому, ужина накануне исследования, постарайтесь ограничить сливочное масло, майонез, жирные сорта мяса, колбас, сыров и встаньте из-за стола чуть раньше, чем почувствуете полную сытость. Утром жирные продукты нужно полностью исключить перед любым анализом крови.

СЕМЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

1. Правило «строго натощак» относится только к биохимическим анализам крови, инструментальным исследованиям желудочно-кишечного тракта и различным обследованиям под наркозом. Между последним приемом пищи и диагностикой должно пройти от 8 до 12 часов.

2. Все остальные анализы крови (общий или клинический анализ, анализ на группу крови и резус-фактор, анализы на инфекции, серологические, иммунологические тесты, анализ ПЦР, кровь на гормоны) можно сдавать после легкого завтрака, но исключив жирные продукты.

3. Кал, мазки, мочу и другие жидкости можно сдавать независимо от полноты желудка.

4. Классические утренние анализы — это кровь на гормоны, а также все то, что сдают натощак — чтобы не морить себя голодом весь день. Кроме того, утром сдают анализ мочи.

5. Пить воду можно перед всеми анализами. Ограничения есть только перед ФГДС и обследованием под наркозом. Нейтральный напиток — вода без газа. Слабый чай тоже допускается, можно даже с сахаром, если не сдаете кровь на глюкозу.

6. Повторные анализы крови сдавайте в одной лаборатории, в одно и то же время суток. Когда сравнивают, каким анализ был пару недель назад и каким стал теперь, важна абсолютная точность. После операции, на фоне приема лекарств, во время беременности или если ваш результат изна-

чально был пограничным, даже небольшие колебания имеют значение. Исключение: общий анализ крови, группа крови и резус-фактор.

7. Хотите получить адекватный результат? Ничего радикально перед диагностикой не меняйте, но и не допускайте эксцессов. Ведите обычный образ жизни. Например, если алкоголь бывает только по праздникам, нельзя планировать анализ крови на следующее утро. Если же употребляете спиртное ежедневно, то воздержание накануне исследования только исказит результат. Не пить, не курить и исключить физические тренировки — рекомендация для тех, кто не делает этого регулярно в обычной жизни.

Наталья ДОЛГОПолова,
врач-терапевт.



И помощь, и совет

Наш почтальон Ирина Капитонова Никонова у нас замечательная! Человек с добрым сердцем, всегда с улыбкой. В непогоду, в холод, дождь несет нам пенсию, корреспонденцию. Заранее подписывает на журналы, газеты. Что попросят пенсионеры, без проблем исполнит. Даже приносит посылки на дом. Помогает и добрым советом.

На нашей почте вообще дружный, отзывчивый коллектив с большим стажем работы. Всегда доброжелательные. На почте порядок, чистота, уют. Сама заведующая Марина Александровна Куликова с большим стажем работы на этой почте. Мы любим свою почту.

Я разложила вестник «ЗОЖ» в подъездах своего дома — 144 экземпляра. Может, кого-то заинте-

ресует и подпишутся. Вот и вестник нам поможет морально в жизни. Он среди целительных изданий самый дешевый, семейный, полезный, интересный.

Адрес: Емельяновой Тамаре Игнатьевне, 600033 г. Владимир, ул. Суцевская, д. 3, кв. 38.

Сорок лет с сумкой на плече

Нина Стаховна Дубковская — наш самый быстрый, самый честный и добросовестный почтальон. Сорок с лишним лет она не расстается со своей сумкой, в которой не только письма и газеты, есть и другой товар, который заказали наши пенсионеры: туалетная бумага, мыло, конверты, ручки — все привозит, ничего не забывает!

Почты у нас в селах нет, только в городе Бахчисарае. Утром Нина

едет туда, получает всю корреспонденцию и разносит ее по четырем селам, которые находятся друг от друга в двух километрах. Иногда идет от одного до другого пешком, если опоздает на автобус. Сколько же километров за сорок лет наша-гала Нина со своей сумкой — трудно сосчитать!

Профессия почтальона негромкая, но нужная людям, особенно пенсионерам. А в селах, которые обслуживает Нина, в основном и живут пенсионеры. О многом им приходится просить почтальона — оплатить коммунальные услуги (это можно сделать только на почте в городе), выписать газеты, и она не отказывает никому и ни в чем. Спасибо тебе огромное, наш дорогой человек! Так держать!

Адрес: Парлюк Надежде Михайловне, 298400 Крым, Бахчисарайский р-н, с. Предущельное, ул. Солнечная, д. 31.