

ABITUDINI, COMPORTAMENTI E SOSTANZE CHE POSSONO INFLUIRE SUGLI ESAMI SANGUE

FINO ALLA SERA DEL GIORNO PRECEDENTE AL PRELIEVO: E' consentito alimentarsi come di consueto. E' consentito bere latte o altre bevande, con esclusione di quelle contenenti alcool (max. una bottiglia di birra nella giornata). E' inoltre consigliato non assumere bevande contenenti caffeina.

FINO ALLA SERA DEL GIORNO PRECEDENTE (A CIRCA 10 ORE DAL PRELIEVO): Evitare di mangiare e fumare. Durante la notte e' possibile bere un po' di acqua.

NELLE 3 ORE PRECEDENTI IL PRELIEVO: Non mangiare, bere e fumare. E' poi importante: limitare l'attività fisica, per recarsi al Laboratorio non correre, non utilizzare la bicicletta, non camminare per più di 500 metri; evitare le situazioni stressanti, guidare a lungo nel traffico, arrabbiarsi, ecc.; evitare di inalare vapori di solventi, benzina, trielina, alcool, ecc., smacchiando, pulendo, verniciando, ecc.

NEI 15 MINUTI PRECEDENTI IL PRELIEVO: E' 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.

DOPO IL PRELIEVO: Fare una buona colazione. I pazienti che devono ripetere il prelievo nel pomeriggio (ad es. glicemia post-prandiale) seguano scrupolosamente le indicazioni del Laboratorio e/o del medico.

Tutti i contenitori per la raccolta dei materiali biologici sono reperiti in laboratorio o in farmacia



Laboratori di Analisi Cliniche Convenzionati

Istituto di Ricerca

**ANALISI CLINICHE
INFERTILITA'
INTOLLERANZE ALIMENTARI
TOSSICOLOGIA
MEDICINA DEL LAVORO**

Laboratorio di Montecchio

Via Giacometti 36 - 61020 loc. Montecchio
Vallefoglia (PU)
Tel 0721490670 / 0721 472309 Fax 0721 917067

Laboratorio di Fano

Via Roma 159 - Fano
Tel 0721 814140 Fax 0721 814140

Punti prelievo

Via Icaro 18 - Pesaro
Via Dalmazia 11 - Marotta

BIO LAB s.r.l.

Laboratori Accreditati al Servizio Sanitario Nazionale
Iscritti all'anagrafe Nazionale Ricerche
Via Giacometti 36 - 61020 loc. Montecchio
Vallefoglia (PU)
C.F. e P.IVA0359840410
Tel 0721490670 / 0721 472309 Fax 0721917067
www.biolabanalisi.it e-mail: posta@biolabanalisi.it



Laboratori analisi cliniche convenzionati

Istituto di ricerca

Ci sono comportamenti che influiscono sugli esami.

**INFORMAZIONI
UTILI PER
PREPARARSI AGLI
ESAMI DI
LABORATORIO**

**ESTRATTO DELLA GUIDA
DEI SERVIZI**

Collana "Informa il paziente"

DA SAPERE...

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

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

CAFFEINA - L'effetto della caffeina sulle sostanze presenti nel sangue non è ancora del tutto chiaro anche se il sospetto di interazione è molto consistente. E' 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'alcool 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, ecc. L'importanza di tale variazioni dipende anche dall'età, dal sesso e dal "tipo di fumo" (pipa, sigari). E' bene astenersi dal fumare almeno dalla sera precedente il prelievo.

ATTIVITÀ FISICA - L'attività fisica, anche modesta (camminare, correre, andare in bicicletta), provoca in generale 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 a lungo.

ANSIA / STRESS - La tensione che si accumula guidando nel traffico, lo stress conseguente ad una arrabbiatura mattutina o l'ansia che, a volte, precede il prelievo, sono tutti fenomeni che possono alterare alcuni importanti parametri (es. l'aumento dei globuli bianchi, dell'acido lattico, degli acidi grassi). E' quindi importante 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 dell'eventuale stato di gravidanza e, soprattutto se dovete eseguire dosaggi ormonali, comunicate la data delle ultime mestruazioni.

FARMACI - Comunicate al laboratorio se state seguendo una qualsiasi terapia o avete assunto farmaci nelle 24 ore precedenti.

ALCUNE NORME DA OSSERVARE PER LA PREPARAZIONE AD ESAMI DI LABORATORIO

COLESTEROLO - TRIGLICERIDI: E' indispensabile rimanere a completo digiuno da almeno 12 ore ed osservare una dieta equilibrata nei 3 giorni precedenti il prelievo

CARICO ORALE DI GLUCOSIO: Al paziente a digiuno viene somministrata per via orale una quantità di glucosio proporzionata al peso corporeo. Successivamente vengono eseguiti 5 prelievi di sangue ad intervalli di 30 minuti ed un sesto a 60 minuti dal quinto. Il paziente deve rimanere circa 4 ore in laboratorio. In gravidanza normalmente si esegue una mini- curva con prelievo a digiuno e dopo somministrazione di 50g di glucosio

URINE: Raccogliere preferibilmente le prime urine del mattino.

URINOCOLTURA: Pulire accuratamente i genitali esterni. Urinare e gettare le prime urine. Le urine del mitto intermedio o finale saranno raccolte nell'apposito contenitore sterile e inviare al più presto al laboratorio.

SANGUE OCCULTO: Raccogliere 3 campioni di feci negli appositi contenitori.

SECRETO VAGINALE: Si consiglia di eseguire l'esame 4-5

giorni dal termine della mestruazione. Evitare l'uso di lavande, candeelette e rapporti completi almeno nel giorno precedente.

PARASSITI INTESTINALI SU FECI: Raccogliere due o più campioni di feci in giorni successivi negli appositi contenitori. *Prova dello "scotch":* al mattino, prima di lavarsi, prendere lo scotch dal vetrino (reperibile in laboratorio) e farlo aderire alla mucosa anale. Metterlo di nuovo sul vetrino. Ripetere il giorno successivo.

SPERMIOGRAMMA: Il paziente dovrà rispettare almeno tre giorni di astinenza sessuale. Raccogliere lo sperma direttamente nell'apposito contenitore. Inviare in laboratorio entro 30 minuti.

SPERMIOCOLTURA: Pulire i genitali esterni. Raccogliere lo sperma direttamente nell'apposito contenitore. Non contaminare. Inviare immediatamente in laboratorio evitando uno shock termico.

CLEARANCES RENALI - ELETTROLITI URINARI ecc: Conservare il contenitore per urine in luogo fresco. Gettare la prima urina del mattino e da quel momento raccogliere nell'apposito contenitore tutta l'urina prodotta nelle successive 24 ore. Inviare immediatamente al laboratorio.

ALA PBG (piomburia) - COPROPORFIRINE - UROPORFIRINE: Raccogliere tutte le urine delle 24 ore precedenti l'esame. *PRECAUZIONI:* non assumere farmaci. Conservare il recipiente con le urine in luogo fresco e al buio.

MONITORAGGIO BIOLOGICO DEI METABOLITI URINARI: Raccogliere un campione di urine a fine turno (salvo diverse specifiche indicazioni). Per la maggior parte dei metaboliti il picco di escrezione si ha nel primo pomeriggio (12 - 15 circa).

TEST DI GRAVIDANZA: A 3-5 giorni dalla mancata mestruazione raccogliere le prime urine del mattino e/o prelievo venoso al mattino a digiuno.

COPROCOLTURA - CHIMICO FISICO: Raccogliere un campione di feci nell'apposito contenitore.

PROTEINURIA (BENCE JONES) ED ELETTROFORESI DELLE PROTEINE URINARIE: Gettare le prime urine del mattino, da quel momento raccogliere nell'apposito contenitore tutta l'urina raccolta nelle successive 24 ore.