



**CENTRO PEGASO**  
Specialisti della sanità



## PREPARARSI ALLE ANALISI

### DIGIUNO

Vi è accordo unanime sull'opportunità che il paziente si presenti al prelievo a digiuno da almeno 8 – 12 ore. In questo periodo possono essere assunte solo modiche quantità di acqua e devono essere assolutamente escluse bevande zuccherate, alcolici, caffè, fumo. Queste sostanze infatti possono rendere inaccurate o addirittura impossibile le quasi totalità delle determinazioni ematochimiche.

### DIETA

Nei giorni che precedono il prelievo la dieta dovrebbe essere quanto più possibile abituale, evitando brusche variazioni dell'apporto calorico sia in eccesso che in difetto. In seguito alla riduzione drastica dell'apporto calorico (300/600 calorie/die), infatti, si è riscontrata una diminuzione del volume plasmatico del 30%. Questa alterazione induce rapidi cambiamenti nel sangue che le analisi rivelano. La dieta deve essere abituale anche qualitativamente ovvero con un apporto di carboidrati, proteine e grassi che segua la normale dieta personale.

### FARMACI

Non di tutti i farmaci in commercio sono sufficientemente noti gli effetti collaterali, né vengono analizzate ed indicate le eventuali interferenze a livello analitico. La più corretta preparazione del paziente agli esami ematochimici dovrebbe prevedere la mancanza assoluta e più prolungata possibile di qualsiasi trattamento farmacologico. Questa norma deve essere rispettata senza eccezioni in caso di screening o di profili metabolici in persone sane e in soggetti asintomatici.

### ESERCIZIO FISICO

Esercizio fisico intensivo e protratto è da evitarsi immediatamente prima del prelievo o nelle 8 – 12 ore che lo precedono. Questa norma deve essere assolutamente osservata in caso di analisi delle urine per la determinazione della clearance della creatinina. Come raccomandazione la posizione "a sedere" per almeno 15 minuti prima di effettuare i prelievi sia nei pazienti ambulatoriali che nei pazienti ospedalizzati, quando possibile.