

1. **RANO:** Pobranie materiału powinno odbywać się w godzinach porannych, tj. godz. 7<sup>00</sup> – 10<sup>00</sup>, ze względu na rytm dobowy wielu parametrów. TSH, kortyzol, prolaktyna, żelazo wyraźnie podlegają wpływom pór dnia (światła i ciemności). Przykładowo: stężenie kortyzolu i hormonu wzrostu jest 2 – krotnie wyższe rano (6<sup>00</sup>) niż w nocy (24<sup>00</sup>), a reniny i aldosteronu – najniższe po południu.

**Kiedy  
najlepiej  
pobrać materiał?**

2. **PO WYPOCZYNKU FIZYCZNYM I PSYCHICZNYM:** Pacjent powinien być po co najmniej

15 min. odpoczynku, przebywać w pozycji siedzącej, po przespanej nocy, nie poprzedzonej ciężkim wysiłkiem fizycznym (np. nie należy wykonywać badań po pracy na nocnej zmianie). Ograniczyć na kilka dni przed badaniem nadmierną aktywność fizyczną.

3. **NA CZCZO:** Pobranie materiału powinno odbywać się na czczo, min. 10 godzin po ostatnim posiłku, tzn. nie należy przyjmować żadnych pokarmów ani płynów oprócz niewielkiej ilości wody niegazowanej, szczególnie dotyczy to badań związanych z gospodarką tłuszczową i oznaczaniem glukozy.

W przypadku badań, na wynik których nie wpływa przyjęcie posiłku nie jest bezwzględnie wymagane pobranie materiału na czczo.

**Nie trzeba być na czczo do badań takich jak np.:**

- poziom niektórych hormonów (poza prolaktyną, hormonem wzrostu, kortyzolem);
- test na Helicobacter pylorii i inne czynniki zakaźne;
- hemoglobina glikowana (diagnostyka cukrzycy);
- PSA i inne markery nowotworowe;
- immunoglobuliny, białko CRP, ASO;
- grupa krwi, antygeny HBs, P.c. p./HCV, p./ HIV;
- monitorowanie poziomów INR.

4. **PRZED LECZENIEM:** Materiał należy pobrać przed leczeniem lub po ewentualnym odstawieniu leków mogących mieć wpływ na poziom mierzonego parametru, o ile nie zaburza to procesu leczenia, np. leków mających wpływ na parametry gospodarki lipidowej.