



يُفضل ارتداء أكمام قصيرة أسفل ملابسك الخارجية لتسهيل الوصول إلى ذراعك عند أخذ عينة الدم.



في حال كان الصيام مطلوباً، ينصح بتجنب بعض الأنشطة، مثل التدخين وشرب الكحول ومضغ العلكة.



الحصول على قسط كافٍ من النوم، والبقاء مرتويًا، وتجنب بعض الأطعمة والمشروبات، كلها أمور يمكن أن تساعد أيضاً عند إجراء تحليل الدم.



اتباع تعليمات الطبيب هي أهم خطوة لضمان دقة إجراء تحليل الدم.



سيطلب منك الفني الجلوس على كرسي سحب الدم.



أخبر موظف الاستقبال أنك هنا لإجراء تحليل الدم. ثم اجلس في منطقة الانتظار حتى يناديك الفنيون إلى منطقة سحب الدم.



لا يستغرق سحب الدم سوى بضع دقائق، مما يجعله إجراءً سريعاً وسهلاً.



يرجى إحضار بطاقة هويتك معك عند إجراء تحليل الدم.



لا تتردد في إخبار الفني إذا كنت تشعر بالتوتر. سيسعده مساعدتك على الشعور براحة أكبر، بما في ذلك مناقشة خيارات مثل الاستلقاء بدلاً من الجلوس.



من الطبيعي أن تشعر بألم خفيف أو كدمة صغيرة في ذراعك بعد سحب الدم، حيث تم إدخال الإبرة. يزول هذا الألم عادةً خلال أيام قليلة.



إذا كنت قد عانيت من الدوخة بعد سحب الدم في الماضي، أخبر الفني بذلك. ابق في الكرسي بعد سحب الدم حتى يزول الدوار تمامًا.

## لتخفيف التوتر أثناء سحب الدم، إليك بعض النصائح:

- سيُساعدك التحدث مع الفني على صرف انتباهك.
- ركز على كل نفس يدخل ويخرج لصرف انتباهك.
- خذ نفساً عميقاً قبل وأثناء إجراء سحب الدم.
- يمكنك اصطحاب شخص تثق به لتقديم الدعم والراحة خلال إجراء سحب الدم.
- تجنب النظر إلى الإبرة مباشرة أثناء سحب الدم.