

Уважаемые пациенты, ниже представлены рекомендации для подготовки к отдельным видам исследований. Соблюдение рекомендаций положительно влияет на точность и достоверность результата.

Помните, что составить оптимальную программу лабораторного обследования и оценить результаты анализов может только лечащий врач, имеющий возможность наблюдать состояние пациента и пояснить необходимость назначения тех или иных анализов.

Общие правила при подготовке к исследованию: (желательно соблюдать эти правила при проведении биохимических, гормональных, гематологических тестов, комплексных иммунологических тестов, результаты зависимы от физиологического состояния человека).

- По возможности, рекомендуется сдавать кровь утром, в период с 8 до 10 часов, натощак (не менее 8 часов и не более 14 часов голода, питье – вода, в обычном режиме), накануне избегать пищевых перегрузок.

- Если вы принимаете какие-то лекарственные препараты — следует проконсультироваться с врачом по поводу целесообразности проведения исследования на фоне приема препаратов или возможности отмены приема препарата перед исследованием, длительность отмены определяется периодом выведения препарата из крови.

- Алкоголь – исключить прием алкоголя накануне исследования.

- Курение — не курить минимально в течение 1 часа до исследования.

- Исключить физические и эмоциональные стрессы накануне исследования.

- После прихода в лабораторию отдохнуть (лучше — посидеть) 10-20 минут перед взятием проб крови.

- Нежелательно сдавать кровь для лабораторного исследования вскоре после физиотерапевтических процедур, инструментального обследования и других медицинских процедур. После некоторых медицинских процедур (например, биопсия предстательной железы перед исследованием ПСА) следует отложить лабораторное обследование на несколько дней.

- При контроле лабораторных показателей в динамике рекомендуется проводить повторные исследования в одинаковых условиях – в одной лаборатории, сдавать кровь в одинаковое время суток и пр.

- Минимальные требования (тесты на инфекции, экстренные исследования):

- желательно натощак (4-6 часов).

Пищевой режим, специальные требования:

- строго натощак, после 12 — 14 часового голодания, следует сдавать кровь для определения параметров липидного профиля (холестерол, ЛПВП, ЛПНП, триглицериды);

- глюкозотолерантный тест выполняется утром натощак после не менее 12-ти, но не более 16-ти часов голодания.

1. Сбор мочи для общего анализа

2. Сбор суточной мочи для биохимического анализа

3. Сбор мочи для исследования по Зимницкому

4. УЗИ

5. Основные требования подготовки пациента к процедуре сдачи крови

6. Исследование кала

7. Исследование мазка из зева
8. Подготовка толстой кишки к колоноскопии
9. Подготовка к фиброгастроскопии
10. Подготовка к консультации гинеколога
11. Холтеровское мониторирование и мониторирование АД, ЭЭГ, РЭГ, РВГ, ФВД, ЭКГ

1. Сбор мочи для общего анализа. Перед сбором мочи надо произвести тщательный гигиенический туалет половых органов. Женщинам не рекомендуется сдавать анализ мочи во время менструации. Соберите примерно 50-100 мл утренней мочи в контейнер. Для правильного проведения исследования собирают утреннюю порцию, подставив контейнер для сбора мочи, в который нужно собрать приблизительно 50-100 мл мочи. Плотно закройте контейнер завинчивающейся крышкой.

2. Сбор суточной мочи для биохимического анализа. Собирается моча за сутки. Первая утренняя порция мочи удаляется. Все последующие порции мочи, выделенные в течение дня, ночи и утренняя порция следующего дня собираются в одну емкость, которая хранится в холодильнике (+4 — +8) в течение всего времени сбора (это необходимое условие, так как при комнатной температуре существенно снижается содержание глюкозы). После завершения сбора мочи содержимое емкости точно измерить, обязательно перемешать и сразу же отлить в небольшую баночку (не больше 50 мл). Эту баночку принести в поликлинику для исследования.

В 10 утра (1-я или 2-я утренняя порция мочи) берут пробу мочи для определения диастазы.

3. Сбор мочи для исследования по Зимницкому. Пациент остается на обычном режиме питания, но учитывает количество выпитой жидкости за сутки. После опорожнения мочевого пузыря в 6 часов утра через каждые 3 часа в течение суток собирают мочу в отдельные емкости, на которых указывает время сбора или номер порции, всего 8 порций. 1 порция — с 6-00 до 9-00, 2 порция — с 9-00 до 12-00, 3 порция — с 12-00 до 15-00, 4 порция — с 15-00 до 18-00, 5 порция — с 18-00 до 21-00, 6 порция — с 21-00 до 24-00, 7 порция — с 24-00 до 3-00, 8 порция — с 3-00 до 6-00 часов. Все собранное количество мочи в 8 баночках доставляется в лабораторию. Пациент обязательно указывает объем суточной мочи!

4. УЗИ органов брюшной полости

За 2 — 3 дня до обследования рекомендуется перейти на бесшлаковую диету, исключить из рациона продукты, усиливающие газообразование в кишечнике (сырые овощи, богатые растительной клетчаткой, цельное молоко, черный хлеб, бобовые, газированные напитки, а также высококалорийные кондитерские изделия — пирожные, торты). Целесообразно, в течение этого промежутка времени, принимать энтеросорбенты (например, активированный уголь или

эспумизан по 1 таблетке 3 раза в день), которые помогут уменьшить проявления метеоризма. УЗИ органов брюшной полости необходимо проводить натощак, если исследование невозможно провести утром, допускается легкий завтрак, не ранее, чем за 4 часа до исследования.

Не рекомендуется курить до исследования.

Если Вы принимаете лекарственные средства, предупредите об этом врача УЗИ.

Нельзя проводить исследование после гастро- и колоноскопии.

УЗИ органов малого таза

Если УЗИ органов малого таза у женщин, не живущих половой жизнью, проводится трансабдоминальным методом:

Исследование данным методом проводится при полном мочевом пузыре, поэтому необходимо не мочиться до исследования в течение 3 — 4 часов или выпить 1 л негазированной жидкости за 1 час до процедуры. Накануне исследования необходима очистительная клизма.

При трансвагинальном методе специальной подготовки не требуется.

УЗИ предстательной железы

В поликлинике УЗИ предстательной железы проводится трансректальным методом. Накануне вечером необходима очистительная клизма.

УЗИ мочевого пузыря

Исследование у мужчин и женщин проводится при полном мочевом пузыре, поэтому необходимо не мочиться до исследования в течение 3 — 4 часов и выпить 1 л негазированной жидкости за 1 час до процедуры.

УЗИ молочных желез

Исследование молочных желез желательно проводить впервые 10 дней менструального цикла.

УЗИ щитовидной железы

Специальной подготовки к исследованию не требуется.

УЗИ почек

Специальной подготовки к исследованию не требуется.

5. Кровь для большинства исследований берется строго натощак, то есть когда между последним приемом пищи и взятием крови проходит не менее 8 ч (желательно — не менее 12 ч). Сок, чай, кофе, тем более с сахаром — тоже еда, это необходимо помнить. Можно пить воду.

За 1-2 дня до обследования желательно исключить из рациона жирное, жареное и алкоголь. Если накануне состоялось застолье — перенесите лабораторное исследование на 1-2 дня. За час до взятия крови воздержитесь от курения.

Перед сдачей крови нужно исключить физическое напряжение (бег, подъем по лестнице), эмоциональное возбуждение. Перед процедурой следует отдохнуть 10-15 минут, успокоиться. Кровь не следует сдавать сразу после рентгенологического, ультразвукового исследования, массажа, рефлексотерапии или физиотерапевтических процедур.

В разных лабораториях могут применяться разные методы исследования и единицы измерения показателей. Для правильной оценки и сравнения результатов Ваших лабораторных исследований рекомендуется осуществлять их в одной и той же лаборатории, в одно и то же время.

Кровь на анализ сдают до начала приема лекарственных препаратов или не ранее чем через 10-14 дней после их отмены. Для оценки контроля эффективности лечения любыми препаратами целесообразно исследовать кровь спустя 14-21 день после последнего приема препарата. Если вы принимаете лекарства, обязательно предупредите об этом лечащего врача.

Перед сдачей общего анализа крови, последний прием пищи должен быть не ранее, чем за 3 часа до забора крови.

Для определения холестерина, липопротеидов кровь берут после 12-14 часового голодания. За две недели до исследования необходимо отменить препараты, понижающие уровень липидов в крови, если не ставится цель определить гиполипидемический эффект терапии этими препаратами.

Для определения уровня мочевой кислоты в предшествующие исследованию дни необходимо соблюдать диету: отказаться от употребления в пищу богатой пуринами пищи — печени, почек, максимально ограничить в рационе мясо, рыбу, кофе, чай. Противопоказаны интенсивные физические нагрузки.

Сдача крови на гормональное исследование проводится натощак (желательно в утренние часы; при отсутствии такой возможности — спустя 4-5ч после последнего приема пищи в дневные и вечерние

часы). Накануне сдачи анализов из рациона следует исключить продукты с высоким содержанием жиров, последний прием пищи не делать обильным.

На результаты гормональных исследований у женщин репродуктивного возраста влияют физиологические факторы, связанные со стадией менструального цикла, поэтому при подготовке к обследованию на половые гормоны следует указать фазу цикла и придерживаться рекомендаций лечащего врача о дне менструального цикла, в который необходимо сдать кровь.

Гормоны репродуктивной системы сдаются строго по дням цикла:

ЛГ, ФСГ — 3-5 день;

Эстрадиол — 5-7 или 21-23 день цикла;

прогестерон 21-23 день цикла.

пролактин, 17-ОН-прогестерон,

ДГА-сульфат, тестостерон — 7-9 день.

Кровь на инсулин и С-пептид сдается строго натощак в утренние часы.

Гормоны щитовидной железы, инсулин, С-пептид сдаются независимо от дня цикла.

Перед сдачей крови на стрессовые гормоны (АКТГ, кортизол) необходимо успокоиться, при сдаче крови отвлечься и расслабиться, так как любой стресс вызывает немотивированный выброс этих гормонов в кровь, что повлечет увеличение данного показателя. Требования к сдаче крови при исследовании на наличие инфекций такие же, как при исследовании гормонального профиля. Кровь сдается натощак (в утренние часы или спустя 4-5ч после последнего приема пищи в дневные и вечерние часы, причем этот последний прием не должен быть обильным, а продукты с высоким содержанием жиров следует исключить из рациона и накануне сдачи анализа). Результаты исследований на наличие инфекций зависят от периода инфицирования и состояния иммунной системы, поэтому отрицательный результат полностью не исключает инфекции. В сомнительных случаях целесообразно провести повторный анализ спустя 3-5 дней. Исследование крови на наличие антител классов IgG, IgM, IgA к возбудителям инфекций следует проводить не ранее 10-14 дня с момента заболевания, так как выработка антител иммунной системой и появление их диагностического титра начинается в этот срок. На раннем этапе заболевания происходит сероконверсия (отсутствие антител в острый период заболевания).

Перед сдачей крови на вирусные гепатиты за 2 дня до исследования желательно исключить из рациона цитрусовые, оранжевые фрукты и овощи.

Перед сдачей крови на коагулологические исследования необходимо информировать врача о приеме противосвёртывающих лекарств.

6. Исследование кала на яйца гельминтов, для обнаружения простейших, возбудителей кишечной группы, ротавирусов.

Кал собирают в стерильный контейнер и доставляют в течение 3 часов после сбора. Кал на копрологию. В стеклянный контейнер, помещают кал объемом около 2 чайных ложек и доставляют в лабораторию в течение 5 часов. Стул должен быть получен без применения клизм и слабительных. Исследование кала на скрытую кровь. За три дня до сдачи этого анализа из рациона необходимо исключить мясо, печень, кровяную колбасу и все продукты, содержащие железо (яблоки, болгарский перец, шпинат, белую фасоль, зеленый лук, огурцы и т.д.) Стул должен быть получен без применения клизм и слабительных. Сбор кала осуществляется в специальный контейнер, объемом около 1 чайной ложки. Материал доставляют в лабораторию в течение 5 часов.

7. Мазок из зева берется строго натощак, перед исследованием нельзя чистить зубы, полоскать рот водой, пить.

8. Подготовка к колоноскопии

Подготовка на исследование у пациентов старше 45 -50 лет начинается за 4 дня до обследования: три дня диеты + основной день подготовки).

Пациенты младше 45-50 лет (и без запоров) могут подготовиться за два дня диеты + основной день подготовки).

То есть 2 или 3 дня диеты, слабилена(на ночь) и эспумизана (три раза в день в течении трех дней) + основной день подготовки.

Основные этапы подготовки 1. Диета 2. Слабилен 3. Фортранс либо Лавакол. При запорах и для лучшей очистки кишечника перед основным днем подготовки вместо двух предварительных дней диеты и слабилен на ночь — рекомендуется **3-4 дня !!!** бесшлаковой диеты и слабилен на ночь.

<p>1 день 2 день 3 день</p>	<p>Бесшлаковая диета. Исключить прием твердой пищи: мясо, рыба, фрукты, овощи, черный хлеб. Можно кушать вареные яйца, омлет (без добавок), кашу манную, кисломолочные продукты без добавок, бульон (добавить вермишель), творог, белый (серый) хлеб (хлеба как можно меньше), сладкий чай, шоколад (без ореха и изюма); светлые соки без мякоти, пить больше жидкости; <i>при этом принимать: слабилен на ночь по 20 капель (при запоре 30, при диарее 10 (т.е. всем!!)) — утром после вечернего приема слабилен должен быть кашицеобразный или жидкий стул) и успокаивающие препараты (корвалол, валериану, пустырник — каждый вечер)+последние московские рекомендации!: метеоспазмил (можно эспумизан) по 1 капсуле х3раза в день в день 3 дня и накануне + утром в день исследования (всем!!). Если пациент принимает антикоагулянты после инфаркта миокарда, стентирования коронарных сосудов, при аритмии !отменять нельзя (пусть уточнят у кардиолога об уменьшении дозы и +анализ крови на ПТИ. МНО); дезагреганты (кардиомагнил, тромбо АСС, аспирин...) продолжить. Категорически нельзя: активированный уголь, де-нол, препараты железа, омник, нерастворимый кофе (напитки с цикорием).</i></p>			
	<p>-----//----- Больше кисломолочного без добавок. При этом принимать слабилен на ночь по 20-25-30 капель (при запоре 30, при диарее 10-15), успокаивающие препараты. Клизму не делать!!</p>			
<p>4 день</p>	<p>На кануне в день подготовки кишечника в течение дня выпить 1,5-2 литра сладкого чая (зеленого или черного, заварку не глотать или чай в пакетиках); с утра: 1 стакан +через час 0,5стакана - !!! пить воду (светлые соки без мякоти) как можно больше; !пищу не принимать!!!. Можно рассасывать леденцы «барбарис». Диабетикам разрешается кефир или ряженка с маленькой булочкой- на завтрак (до 9.00). На ночь слабилен по 20 капель. Далее начинается прием препаратов для очистки кишечника: С 16.00-19.00</p> <table border="1" data-bbox="247 1030 1460 1377"> <tr> <td data-bbox="247 1030 1013 1377"> <p>Лавакол (всего 20пакетиков) 12 (13) пакетиков - с 16.00-19.00: 1 пакетик на 200 мл холодной воды - пить каждые 15-20 мин. <i>Заранее</i> приготовить 3л кипяченой, остуженной воды (для разведения пакетиков). <i>Можно</i> добавить в каждый стакан сок лимона (без мякоти), выдавить! Купить 2-3 лимона. Если запивать лимонным соком — то лишний объем жидкости. <i>Если после 12 пакетиков стул со прозрачной желтой жидкостью -отлично. Если после 12 пакетиков стул с мутной желтой или коричневой жидкостью - то 13-ый пакетик (аналогично на следующий день: 7или 8пак)</i></p> </td> <td data-bbox="1021 1030 1460 1377"> <p>Фортранс (всего 4пакетика) 3 пакетика - с 16.00-19.00: -1 пакетик на 1 литр холодной воды; можно добавить в каждую банку сок лимона (без мякоти), выдавить! (не 3 пакета на трехлитровую банку) С 16.00-19.00 по 250 мл. через каждые 15 минут. За три часа нужно выпить 3 литра этого раствора. <i>Заранее</i> приготовить 3л <u>кипяченой, остуженной</u> воды (для разведения пакетиков).</p> </td> </tr> </table> <p>Вовремя приема Лавакола, Фортранса рекомендуется не ложиться, не наклоняться; следует сидеть, либо ходить. Массажировать живот по часовой стрелки, делать повороты налево направо; молодым приседать, попрыгать. Появляется жидкий стул и последняя его порция должна быть прозрачной. Так же принять 20-25 капель слабилен в 21⁰⁰.</p>		<p>Лавакол (всего 20пакетиков) 12 (13) пакетиков - с 16.00-19.00: 1 пакетик на 200 мл холодной воды - пить каждые 15-20 мин. <i>Заранее</i> приготовить 3л кипяченой, остуженной воды (для разведения пакетиков). <i>Можно</i> добавить в каждый стакан сок лимона (без мякоти), выдавить! Купить 2-3 лимона. Если запивать лимонным соком — то лишний объем жидкости. <i>Если после 12 пакетиков стул со прозрачной желтой жидкостью -отлично. Если после 12 пакетиков стул с мутной желтой или коричневой жидкостью - то 13-ый пакетик (аналогично на следующий день: 7или 8пак)</i></p>	<p>Фортранс (всего 4пакетика) 3 пакетика - с 16.00-19.00: -1 пакетик на 1 литр холодной воды; можно добавить в каждую банку сок лимона (без мякоти), выдавить! (не 3 пакета на трехлитровую банку) С 16.00-19.00 по 250 мл. через каждые 15 минут. За три часа нужно выпить 3 литра этого раствора. <i>Заранее</i> приготовить 3л <u>кипяченой, остуженной</u> воды (для разведения пакетиков).</p>
<p>Лавакол (всего 20пакетиков) 12 (13) пакетиков - с 16.00-19.00: 1 пакетик на 200 мл холодной воды - пить каждые 15-20 мин. <i>Заранее</i> приготовить 3л кипяченой, остуженной воды (для разведения пакетиков). <i>Можно</i> добавить в каждый стакан сок лимона (без мякоти), выдавить! Купить 2-3 лимона. Если запивать лимонным соком — то лишний объем жидкости. <i>Если после 12 пакетиков стул со прозрачной желтой жидкостью -отлично. Если после 12 пакетиков стул с мутной желтой или коричневой жидкостью - то 13-ый пакетик (аналогично на следующий день: 7или 8пак)</i></p>	<p>Фортранс (всего 4пакетика) 3 пакетика - с 16.00-19.00: -1 пакетик на 1 литр холодной воды; можно добавить в каждую банку сок лимона (без мякоти), выдавить! (не 3 пакета на трехлитровую банку) С 16.00-19.00 по 250 мл. через каждые 15 минут. За три часа нужно выпить 3 литра этого раствора. <i>Заранее</i> приготовить 3л <u>кипяченой, остуженной</u> воды (для разведения пакетиков).</p>			
<p>День обсле до вания</p>	<p>Лавакол (всего 20пакетиков) 7(8) пакетиков (последний стакан не позднее 4х часов до <u>начала</u> исследования, у <u>иногородних</u> максимально 5 часов): при начале колоноскопии в 12.40 – с 7.00 до 8.30 при начале колоноскопии в 13.40 – с 8.00 до 9.30 при начале колоноскопии в 14.40 – с 9.00 до 10.30 при начале колоноскопии в 15.40 – с 10.00 до 11.30</p>	<p>Фортранс (всего 4 пак) 1 пакетик (последний стакан не позднее 4х часов до <u>начала</u> исследования, у <u>иногородних</u> максимально 5 часов): при начале колоноскопии в 12.40 – с 7.00 до 8.30 при начале колоноскопии в 13.40 – с 8.00 до 9.30 при начале колоноскопии в 14.40 – с 9.00 до 10.30 при начале колоноскопии в 15.40 – с 10.00 до 11.30</p>		

!!1) При изменении планов (отказе от колоноскопии) настоятельная просьба: сообщить (как можно раньше).

!!!!!!2) В день накануне в 15⁰⁰ - 16⁰⁰ ждать звонка (или позвонить самим; в воскресенье 12⁰⁰-14⁰⁰): уточнить время прихода — «возможно Вас пригасят раньше!»

Прибыть за час до исследования (для инъекции обезболивающих препаратов). С собой заключение всех предыдущих колоноскопий (сведения о полипах и других особенностях кишечника). Предложить приобрести настоящую инструкцию!!!

9. Исследование обычно проводят утром, натощак. Накануне можно позволить себе лёгкий ужин, желательно не позднее 19 часов. Если эндоскопическое исследование проводится днём или вечером, целесообразно, чтобы после последнего необильного приёма пищи прошло около 8 часов. Перед утренним эндоскопическим исследованием можно почистить зубы, прополоскать полость рта водой (можно сделать 1 – 2 глотка воды)

10. Перед консультацией составьте список вопросов, которые вы хотели бы задать врачу, а во время беседы записывайте в блокнот полученные рекомендации. Также вы должны знать дату вашей последней менструации, характер (обильные, необильные выделения) и длительность вашего менструального цикла. Посещения акушера-гинеколога лучше планировать в I фазу цикла. Кроме того, немаловажно психологически подготовить себя к визиту. Не стесняйтесь спрашивать врача об интимных особенностях и специфике половой жизни, не скрывайте информацию, касающуюся вашего здоровья. Квалифицированный гинеколог никогда не будет осуждать вас, а напротив, постарается помочь и объяснить ситуацию. Не нужно заранее настраивать себя на возникновение неприятных, болезненных ощущений во время осмотра. За сутки до визита к врачу рекомендуется исключить половые контакты, иначе результаты анализа могут быть недостоверны из-за возможного присутствия семенной жидкости. Перед визитом к врачу опорожните мочевой пузырь и, по возможности, кишечник, чтобы во время осмотра они не мешали оценивать состояние внутренних половых органов. Примите душ, смените белье. При этом нельзя спринцеваться, так как подобная процедура способна изменить микробную флору влагалища, и результаты анализов также будут недостоверны; кроме того, врач не сможет оценить характер влагалищных выделений. Если ожидание очереди к гинекологу затянется, еще раз опорожните мочевой пузырь.

11. 1. При проведении холтеровского мониторирования и мониторирования АД пациенту не рекомендуется находиться вблизи мощных линий электропередач, трансформаторных будок. 2. Нельзя принимать общие водные процедуры (ванна, душ), подвергаться длительным, тяжелым физическим нагрузкам, т.к. повышенное потоотделение может привести к отклеиванию электродов. 3. Во время обследования рекомендуется надевать хлопчатобумажное нижнее белье и стараться не носить одежду из электризующихся синтетических и шелковых тканей. 4. Не подвергать прибор ударам, воздействию вибраций, высоких и низких температур. Не эксплуатировать рядом с агрессивными средствами (кислотами). ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЯ (ЭКГ) – метод исследования электрической активности сердца, является незаменимым в диагностике при различных заболеваниях. Исследование не требует специальной подготовки и предварительной записи.