**Памятка. Как подготовиться к медицинским исследованиям и осмотрам?**



 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 1часа 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.
* Для ряда тестов есть специальные правила подготовки к исследованию, с которыми можно ознакомиться ниже.

**Пищевой режим, специальные требования:**

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

**СБОР МОЧИ ДЛЯ ОБЩЕГО АНАЛИЗА.**

Накануне сдачи анализа рекомендуется не употреблять овощи и фрукты, которые могут изменить цвет мочи (свекла, морковь и пр.), не принимать мочегонные. Перед сбором мочи надо произвести тщательный гигиенический туалет половых органов. Женщинам не рекомендуется сдавать анализ мочи во время менструации.

Соберите примерно 50 мл утренней мочи в контейнер. Для правильного проведения исследования при первом утреннем мочеиспускании небольшое количество мочи (первые 1 - 2 сек.) выпустить в унитаз, а затем, не прерывая мочеиспускания, подставить контейнер для сбора мочи, в который собрать приблизительно 50 мл мочи.

Сразу после сбора мочи плотно закройте контейнер завинчивающейся крышкой и принести в поликлинику для исследования.

**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 5 мл). Эту баночку принести в поликлинику для исследования. Всю мочу приносить не надо. На направительном бланке нужно указать суточный объем мочи (диурез) в миллилитрах, например: "Диурез 1250 мл", напишите также рост и вес пациента.

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

**СБОР МОЧИ ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО НЕЧИПОРЕНКО**

Сразу после сна (натощак) собирают среднюю порцию утренней мочи при свободном мочеиспускании. Мужчины при мочеиспускании должны полностью оттянуть кожную складку и освободить наружное отверстие мочеиспускательного канала. Женщины должны раздвинуть половые губы. Сбор мочи проводят по методу "трехстаканной" пробы: больной начинает мочиться в первый стакан, продолжает - во второй, заканчивает - в третий. Преобладающей по объему должна быть вторая порция, сбор которой проводят в чистую, сухую, бесцветную широкогорлую посуду (не касаясь склянкой тела). Собранную среднюю порцию мочи (20-25 мл) сразу доставляют в лабораторию в контейнере. Допускается хранение мочи в холодильнике (при 2o-4oС), но не более 1,5 часов.

**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!

**Сбор мочи для ПЦР-исследований**

1. Для проведения исследований собирается разовая порция утренней мочи.
2. Перед сбором мочи надо произвести тщательный гигиенический туалет половых органов.
3. Женщинам не рекомендуется сдавать мочу на исследование во время менструации.
4. Правила сбора: собрать первую порцию утренней мочи в количестве 20–30 мл в сухой стерильный контейнер с плотно завинчивающейся крышкой. Мочу не охлаждать и не замораживать!
5. Образец должен быть доставлен в лабораторию как можно быстрее.

**Сбор мочи для посева на микрофлору и чувствительность к антибиотикам**

1. Моча собирается в специальную стерильную емкость.
2. Предпочтительно использовать утреннюю порцию мочи; при отсутствии такой возможности сбор мочи для исследования следует осуществлять не ранее 4 часов после последнего мочеиспускания.
3. Женщинам не рекомендуется сдавать мочу на исследование во время менструации.
4. Перед сбором мочи необходимо провести тщательный туалет наружных половых органов, промыв их под душем с мылом, чтобы в мочу не попали выделения из них. Область промежности и наружные половые органы обсушить стерильной салфеткой.
5. После этой подготовки собрать среднюю порцию мочи в специальную стерильную емкость (5–10 мл).
6. Завинтить крышку емкости и доставить в лабораторию.
7. При невозможности быстрой доставки емкость с мочой **можно хранить в холодильнике при температуре от +2 до +8°**

**Сбор мочи для исследований на гормоны**

1. Сбор мочи для исследований на гормоны: кортизол, свободный кортизол, 5-оксииндолуксусная кислота, метанефрины, норметанефрины, винилилминдальная кислота, адреналин, норадреналин, дофамин, 17-кетостероиды, серотонин, гистаминан.
2. Для проведения данных исследований необходимо получить специальный консервант. Перед плановым сбором мочи, если это возможно, за 3 дня до исследования необходимо отменить прием лекарственных препаратов, не употреблять алкоголь, исключить тяжёлые физические нагрузки.
3. В емкость, в которую будет собираться моча, поместить специальный консервант, полученный в лаборатории.
4. Собирается моча за сутки. Сбор мочи: утром в 6:00 ч. пациент полностью опорожняет мочевой пузырь в унитаз. Далее моча собирается в течение всех суток в емкость, последний раз в 6:00 ч. следующего дня.
5. После каждого мочеиспускания емкость с мочой перемешивается.
6. **Емкость с мочой должна храниться в холодильнике при температуре от +4 до +8°С в течение всего времени сбора!**
7. После завершения сбора мочи содержимое емкости перемешать и точно измерить количество мочи в миллилитрах (суточный диурез).
8. Отлить в разовый контейнер для мочи не больше 20–30 мл **(всю мочу приносить не надо!)**.
9. Контейнер с мочой доставить в лабораторию.

**Подготовка к исследованию спермы (Спермограмма).**

1. Сперму собирают в специальный стерильный контейнер.
2. Предварительно напишите на этикетке емкости для мокроты Ваши данные: Ф.И.О., дату рождения, дату и время сбора материала. Запись должна быть сделана разборчивым почерком.
3. Запрещено использовать презерватив для сбора спермы (вещества, используемые при производстве презервативов, влияют на подвижность сперматозоидов).
4. Перед исследованием необходимо половое воздержание от 2 до 7 дней (оптимально 3-4 дня). В этот период нельзя принимать алкоголь, лекарственные препараты, посещать баню или сауну, подвергаться воздействию УВЧ, переохлаждаться.
5. При повторном исследовании желательно придерживаться, по возможности, одинаковых периодов воздержания для правильной оценки полученных результатов в динамике. Утром после сна необходимо помочиться, произвести тщательный туалет наружного отверстия мочеиспускательного канала теплой водой с мылом.
6. Сбор биоматериала производить путем мастурбации, не касаясь стенок контейнера. Для исследования собрать весь объем выделенной спермы.
7. Контейнер  доставить в лабораторию как можно быстрее.

**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 ферментные препараты и энтеросорбенты (например, фестал, мезим-форте, 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 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**

УЗИ органов малого таза у женщин проводится трансабдоминальным методом:

Исследование данным методом 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. Накануне исследования необходима очистительная клизма.

**УЗИ предстательной железы**

В поликлинике УЗИ предстательной железы проводится

трансабдоминальным методом: исследование 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 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.

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ПАЦИЕНТА К ПРОЦЕДУРЕ СДАЧИ КРОВИ**

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 коагулогические исследования необходимо информировать врача о приёме противосвёртывающих лекарств.

**Правила подготовки к глюкозотолерантному тесту**

1. Подготовку к проведению теста нужно начать за 3 дня до сдачи крови. Очень важно точно следовать приведенной ниже инструкции, так как только в этом случае будут получены достоверные результаты.
2. Количество углеводов в пище должно быть не менее 125 г в день в течение 3 дней перед проведением теста. Нужно принимать только те виды пищи, которые назначены вам лечащим врачом и воздержаться от приема дополнительных.
3. Не позволять себе физические нагрузки в течение 12 ч. перед началом теста.
4. Тест проводят строго натощак (не менее 12 ч., но и не более 16 ч. после последнего приема пищи).
5. Если вы принимаете какие-то лекарства помимо тех, что назначил лечащий врач, то нужно сообщить об этом, так как эти вещества могут повлиять на результаты исследования.
6. Перед исследованием важно сообщить врачу о своем самочувствии, обязательно упомянув при этом об имеющейся беременности и/или стрессе.
7. Если вы испытываете трудности с изменениями диеты или приема лекарств, то обязательно сообщите об этом своему лечащему врачу.

**Общеклиническое исследование кала**

1. Для исследования собирают свежевыделенный кал.
2. За 3-4 дня до исследования необходимо отменить прием слабительных препаратов, касторового и вазелинового масла и прекратить введение ректальных свечей.
3. Кал, полученный после клизмы, а также после приема бария (при рентгеновском обследовании) для исследования непригоден.
4. До сбора кала предварительно помочитесь в унитаз и смойте. Далее, путем естественной дефекации в унитаз или подкладное судно, соберите испражнения. Затем кал забирается ложечкой в чистый одноразовый контейнер с завинчивающейся крышкой в количестве не более 1/3 объема контейнера.
5. **Внимание! Недопустимо направлять кал на исследование в спичечных или картонных коробках, так как при этом меняются форма и консистенция кала и искажаются результаты анализа.**

**Подготовка к исследованию на дисбактериоз**

1. Биоматериал (кал) на кишечный дисбактериоз собирается до начала лечения антибактериальными и химиотерапевтическими препаратами. Если это невозможно, то исследование проводится не ранее, чем через 12 часов после отмены препаратов.
2. Для исследования собирают только свежевыделенный кал.
3. За 3-4 дня до исследования необходимо отменить прием слабительных препаратов, касторового и вазелинового масла и прекратить введение ректальных свечей.
4. Кал, полученный после клизмы, а также после приема бария (при рентгенологическом обследовании), для исследования непригоден.
5. При взятии материала необходимо соблюдать стерильность. До сбора кала помочитесь в унитаз и смойте. Далее, путем естественной дефекации в подкладное судно, соберите испражнения (важно проследить, чтобы не попала моча). Подкладное судно предварительно обрабатывается любым дезинфицирующим средством, тщательно промывается проточной водой несколько раз и ополаскивается кипятком. Кал забирается в контейнер ложечкой в количестве не более 1/3 объема контейнера.
6. Материал доставляется в лабораторию  **в течение 3 часов с момента сбора**.
7. **Внимание! Имеются ограничения по времени и дням приема биоматериала, уточняйте информацию по контактным телефонам.**
8. Желательно в течение указанного времени материал хранить в холоде (для этого можно использовать хладопакет или обложить контейнер кубиками льда, приготовленными заранее), но не замораживать.
9. **Внимание! Условия, соблюдение которых обязательно: не допускается замораживание кала, не допускается длительное хранение (более 5-6 часов), не пригодны никакие транспортные среды, кроме указанной, контейнер должен быть плотно закрыт.**

**Исследование кала на простейшие и яйца гельминтов**

1. Для паразитологических исследований кала специальной подготовки не требуется.
2. До сбора кала предварительно помочитесь в унитаз и смойте. Далее, путем естественной дефекации в унитаз или подкладное судно, соберите испражнения. Затем кал забирается ложечкой в контейнер в количестве не более 1/3 объема контейнера. Кал необходимо доставить в центр обследования пациентов как можно скорее.
3. **Внимание! Время доставки кала после его сбора имеет важнейшее значение для получения достоверных результатов Ваших анализов. Недопустимо направлять кал на исследование в емкостях, не предназначенных для этих целей, так как остатки содержащихся в таких емкостях ингредиентов могут существенным образом исказить результаты Ваших анализов.**

**Правила сбора кала на ПЦР-исследования**

1. До сбора кала нужно предварительно помочиться в унитаз. Далее путем естественной дефекации в унитаз или подкладное судно собирают испражнения. Затем кал забирается ложечкой в чистый одноразовый контейнер в количестве не более 1/3 объема контейнера.
2. Доставить биоматериал в лабораторию необходимо как можно быстрее.

**Правила сбора кала на посев на микрофлору и чувствительность к антибиотикам**

1. Кал на исследование собирается до начала лечения антибактериальными и химиотерапевтическими препаратами.
2. За 3–4 дня до исследования необходимо отменить прием слабительных препаратов, касторового и вазелинового масла, прекратить введение ректальных свечей.
3. До сбора кала нужно предварительно помочиться в унитаз. Далее путем естественной дефекации в унитаз или подкладное судно собирают испражнения. Затем кал забирается ложечкой в стерильный контейнер с завинчивающейся крышкой в количестве 1–3 г (1 ложка).
4. Материал нужно брать из участков, где обнаруживается слизь и/или кровь.
5. При невозможности быстро доставить кал в лабораторию емкость с калом можно хранить в холодильнике от +2 до +8 ºС не более 4 часов.

**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.

**ПОСЕВ МОКРОТЫ**

1. Мокрота собирается в стерильный контейнер. Утром до приема пищи. Перед откашливанием больной должен почистить зубы и прополоскать рот кипяченой водой. Следует собирать только мокроту, отделяющуюся при кашле, а не при отхаркивании.

Для улучшения откашливания больному предварительно следует назначить отхаркивающие средства, теплое питье. Материал доставляют в лабораторию в течение часа.

**ИССЛЕДОВАНИЕ МАЗКА ИЗ ЗЕВА**

с определением чувствительности к антибиотикам, на дифтерию, микобактерии туберкулеза, гемолитический стрептококк

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

**Подготовке к эндоскопическому исследованию толстой кишки (колоноскопии)**

* Колоноскопия современными эндоскопами безопасна и очень информативна. Во время процедуры можно получить не только зрительную информацию о состоянии кишки, но и при необходимости взять материал для морфологического исследования, а также выполнить различные лечебно-оперативные вмешательства через эндоскоп, которые зачастую заменяют сложные хирургические операции.
* Для качественного выполнения исследования очень важна хорошая подготовка кишки. Наличие кишечного содержимого значительно затрудняет проведение аппарата и осмотр, что снижает ценность исследования.
* Стандартная методика подготовки к исследованию:
* 1. Диета. За 2 дня до исследования (при запорах за 3 дня) назначается диета без растительной клетчатки (бесшлаковая): можно: чай, сахар мёд, соки осветлённые, бульон, мясо, рыбу отварную, яйца, молочные продукты. нельзя: хлеб, каши, овощи, фрукты, орехи, грибы Запрещается прием пищи в обед и ужин накануне исследования, а также завтрак в день исследования. Утром в день исследования пациент может выпить сладкого чая (с сахаром или мёдом) или прозрачный бульон. Для пациентов с диабетом допускается завтрак с продуктами без растительной клетчатки (яйцо, кефир).  
  2. Очистка кишечника препаратами ФОРТРАНС или ЛАВАКОЛ. Предварительно 3 пакетика препарата растворить в 3 литрах кипяченой воды (при запорах 4 пакетика в 4 л). Накануне (за 1 день до исследования, начиная с 15–16 часов) необходимо выпить 3 (или 4) литра приготовленного раствора. Раствор препарата нужно выпить в течение 3–4 часов (по 1 стакану 250 мл каждые 15–20 минут). Слабительный эффект начинается через 1,5–2 часа и длится 5–6 часов  
  В случаях, когда подготовка с помощью препаратов фортранс и лвакол затруднительна, необходимо сообщить об этом медицинской сестре или обратиться к лечащему врачу.  
  2 а. Вариант с постановкой клизм. За 1 день до исследования (накануне) в 14часов:
* а) пациент не обедает;  
  б) принимает слабительное средство (выбирается врачом):  
  в) в 18.00. и 20.00 — две очистительные клизмы водой комнатной температуры объемом по 1,5 литра (вводить жидкость необходимо, по возможности избегая появления у пациента болевых ощущуений).
* В день исследования:
* а) утром в 6.30., 7.30. и 8.30. поставить 2–3 очистительные клизмы того же состава объемом 1,5 литра. После последней клизмы промывные воды не должны содержать примеси каловых масс; в противном случае процедуру повторяют до указанного эффекта. Контроль характера стула самим пациентом — крайне важный момент подготовки!
* Все лекарства, которые пациент употребляет постоянно, особенно ГИПОТЕНЗИВНЫЕ И СЕРДЕЧНЫЕ средства, необходимо принимать в соответствии с предписанием врача.

**ПОДГОТОВКА К ФИБРОГАСТРОСКОПИИ**

**Что можно и что нельзя:**

* накануне вечером: легкоусвояемый (без салатов!) ужин до 18.00 час.
* утром в день исследования до ФГДС ЗАПРЕЩАЕТСЯ - завтракать и принимать любую пищу, даже если исследование проходит во второй половине дня.
* утром в день исследования до ФГДС НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ - курить, принимать лекарства в таблетках (капсулах) внутрь.
* утром в день исследования до проведения ФГДС РАЗРЕШАЕТСЯ -чистить зубы, делать УЗИ брюшной полости и других органов, за 2-4 часа пить воду, некрепкий чай с сахаром (без хлеба, варенья, конфет...), принимать лекарства, которые можно рассасывать в полости рта, не заглатывая или взять с собой, делать уколы, если не требуется после укола прием пищи и нет возможности сделать его после ФГДС.
* перед исследованием нужно снять съемные зубные протезы, очки, галстук.

**Внимание!**

* Никакой специальной диеты перед ФГС (ФГДС) не требуется, но шоколад (шоколадные конфеты), семечки, орехи, острые блюда и алкоголь исключить за 2 дня, при исследовании с 11 часов и позже - желательно утром и за 2-3 часа до процедуры выпить мелкими глотками один стакан негазированной воды или некрепкого чая (без варения, конфет, печенья, хлеба и др.).

Важно, что бы:

* одежда была просторной, ворот и ремень расстегнуты;
* духами, одеколоном Вы не пользовались;
* Вы своевременно предупредили врача о наличии у Вас лекарственной, пищевой и иной аллергии.
* С собой необходимо иметь: постоянно принимаемые лекарства (принять после осмотра, а под язык или спрей при ИБС, бронхиальной астме... - до осмотра!), данные предыдущих исследований ФГДС (для определения динамики заболевания) и биопсии (для уточнения показаний к повторной биопсии), амбулаторную карту, ответы анализов, утвержденных в Вашем ЛПУ.
* В течение 1-2-х дней исключить из пищи все продукты, вызывающие у пациента вздутие кишечника (овощи, фрукты в свежем виде, квашеную капусту, соленья и пр…)
* Прием эспумизана

**Подготовка к ирригоскопии**

При необходимости проведения ирригоскопии подготовку к обследованию требуется начать за несколько дней. Подготовительные манипуляции можно разделить на два основных этапа.

**Соблюдение специальной диеты для подготовки к ирригоскопии**

За 3-4 дня до проведения диагностического исследования требуется исключить из питательного рациона продукты с высоким содержанием клетчатки, белка, газообразующие продукты. А именно, следует отказаться от употребления:

* свежих овощей, фруктов, ягод;
* зелени;
* бобовых;
* картофеля;
* некоторых видов круп (рисовая, овсяная, пшенная, перловая);
* черного хлеба;
* наваристых бульонов.

Разрешено кушать:

* отварное или приготовленное на пару нежирное мясо;
* рыбу;
* масло;
* кефир;
* твердый сыр;
* вареные яйца;
* белый хлеб из грубой муки;
* галетное печенье.

Пить можно:

* чаи;
* соки;
* компоты;
* минеральную воду без газа.

Приблизительно за сутки до проведения ирригоскопии рекомендуется лечебное голодание с соблюдением обильного питья. При этом необходимо употребить за день не менее 2-3 литров чистой воды. Вечером накануне исследования прием жидкости следует ограничить.

**Очищение кишечника от содержимого**

На втором этапе требуется провести выведение фекальных масс из толстого кишечника, для чего могут применяться клизмы или слабительные средства.

**Подготовка к ирригоскопии клизмами**

Для тщательного очищения кишечника требуется сделать не менее 3-4 клизм (вечером и утром). Для процедуры понадобится кружка Эсмарха. При этом за один раз необходимо ввести около литра воды и выполнять промывание до тех пор, пока промывная вода не станет прозрачной, без примеси каловых масс. Вместо чистой воды можно использовать воду с добавление отвара трав (например, ромашки).

**Подготовка к ирригоскопии кишечника препаратом Фортранс**

Раствор [Фортранса](http://womanadvice.ru/kak-prinimat-fortrans) следует начинать принимать не ранее, чем спустя два часа после приема пищи за сутки до исследования. Содержимое одного пакетика растворяется в литре воды, и этот раствор необходимо выпить в течение часа небольшими порциями (например, по стакану через каждую четверть часа). Для полной очистки кишечника требуется употребить 3-4 пакетика слабительного препарата, при этом последний прием раствора нужно осуществить не менее чем за 3 часа до процедуры.

**Подготовка к ирригоскопии препаратом Дюфалак**

Дюфалак для очищения кишечника следует начать употреблять в день, предшествующий исследованию, после легкого обеда. Флакон препарата (200 мл) необходимо развести в двух литрах чистой воды. Этот объем требуется употребить небольшими порциями в течение двух-трех часов. При этом опорожнение кишечника начинает происходить спустя 1-3 часа после приема первой дозы препарата и завершается спустя 2-3 часа после употребления остатка слабительного раствора.

**ПОДГОТОВКА К РЕНТГЕНОЛОГИЧЕСКОМУ ИССЛЕДОВАНИЮ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА**

Подготовка к рентгенографии заключается в очищении кишечника от каловых масс и газов. Для этого за несколько дней до исследования больному назначается диета, не содержащая газообразующие продукты (капуста, шпинат, белый хлеб, молочные продукты и т.д.).

Рекомендуется в течение нескольких дней после еды пить ферментные препараты (например, мезим, фестал и т.д.). Кроме того, также рекомендуется пить активированный уголь. Накануне перед исследованием больной не должен есть. Проводится очистительная клизма.

**ПОДГОТОВКА К КОНСУЛЬТАЦИИ ГИНЕКОЛОГА**

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 не планировать на те дни, когда при отсутствии беременности должна была начаться менструация. Эти дни специалисты считают критическими для развития плода, а осмотры и обследования в опасный период могут стать причиной прерывания беременности. Поэтому, если отметить на календаре даты предполагаемых менструаций, можно избежать ненужного риска.

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.

**ХОЛТЕРОВСКОЕ МОНИТОРИРОВАНИЕ И МОНИТОРИРОВАНИЕ АД, ЭЭГ, РЭГ, РВГ, ФВД, ЭКГ**

1. При проведении холтеровского мониторирования и мониторирования АД пациенту не рекомендуется находиться вблизи мощных линий электропередач, трасформаторных 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).

ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИЯ (ЭЭГ) - объективный метод оценки функционирования головного мозга.

ЭЭГ используется для диагностики:

- невротических, психиатрических и метаболических (обменные процессы) заболеваний,

- ранней диагностики органического поражения мозга,

- различных форм эпилепсии,

- оценки риска заболеваний и посттравматических последствий, их прогноза, определения эффективности лекарственных препаратов.

ЭЭГ не оказывает какого-либо воздействия или излучения на пациента, исследование занимает около 30 минут.

Подготовка к исследованию

Накануне исследования помыть голову, не пользоваться укладочными средствами для волос (лаками, муссом, гелем), в день исследования обязательно позавтракать.

РЕОЭНЦЕФАЛОГРАФИЯ (РЭГ) И РЕОВАЗОГРАФИЯ (РВГ) - методы исследования кровотока и состояния сосудов головного мозга и сосудов верхних/нижних конечностей.

РЭГ и РВГ выявляют нарушения сосудистого тонуса и их причину, наличие или отсутствие атеросклеротических и других поражений.

Для РЭГ и РВГ специальная подготовка к исследованию не требуется.

ФУНКЦИЯ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ (ФВД)

Исследование функции внешнего дыхания – объективный метод оценки бронхо-легочной системы, позволяет на раннем этапе выявить легочную и бронхиальную патологию (часто на доклинической стадии), уточнить механизм заболевания (выявление бронхоспазма, рестриктивных нарушений), помогает подобрать адекватную терапию. По назначению лечащего врача ФВД проводится с функциональными пробами (с лекарственными препаратами), чтобы определить индивидуальную эффективность лекарственных средств. Обследование проводится в утренние часы, натощак, после 15-20 минутного отдыха. Как минимум за час до исследования рекомендуется воздержаться от курения и употребления крепкого кофе.

ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЯ (ЭКГ) – метод исследования электрической активности сердца, является незаменимым в диагностике при различных заболеваниях.