**О правилах подготовки к диагностическим исследованиям**

**АНАЛИЗ КРОВИ**

**​**

Для исследования крови более всего подходят утренние часы.

Для большинства исследований кровь берется строго натощак. Кофе, чай и сок — это тоже еда. Можно пить воду.

Рекомендуются следующие промежутки времени после последнего приема пищи:

​

1. Для общего анализа крови – не менее 3-х часов.

2. Для биохимического анализа крови - желательно не есть 12-14 часов (но не менее 8 часов).

3. За 2 дня до обследования необходимо отказаться от алкоголя, жирной и жареной пищи.

4. За 1-2 часа до забора крови не курить.

​

Перед исследованием крови следует максимально снизить физические нагрузки. Исключить бег, подъем по лестнице. Избегать эмоционального возбуждения. Минут 10-15 нужно отдохнуть, расслабиться и успокоиться.

​

Нельзя сдавать кровь сразу после физиотерапевтических процедур, ультразвукового и рентгенологического исследования, массажа и рефлексотерапии.

​

Перед сдачей крови нужно исключить перепады температур, то есть баню и сауну.

​

Перед гормональным исследованием крови у женщин репродуктивного возраста следует придерживаться рекомендаций лечащего врача о дне менструального цикла, в который необходимо сдать кровь, так как на результат анализа влияют физиологические факторы фазы менструального цикла.

​

Перед сдачей крови необходимо успокоиться, чтобы избежать немотивированного выброса в кровь гормонов и увеличение их показателя.

​

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

​

Для правильной оценки и сравнения результатов ваших лабораторных исследований рекомендуется проводить их в одной и той же лаборатории, так как в разных лабораториях могут применяться разные методы исследования и единицы измерения показателей.

**​**

**АНАЛИЗ МОЧИ**

Общеклинический анализ мочи:

​

Собирается только утренняя моча, взятая в середине мочеиспускания; -утренняя порция мочи: сбор производится сразу после подъема с постели, до приема утреннего кофе или чая; — предыдущее мочеиспускание было не позже, чем в 2 часа ночи; — перед сбором анализа мочи проводится тщательный туалет наружных половых органов; — в специальный контейнер с крышкой собирают 10 мл мочи, снабжают направлением, собранную мочу сразу направляют в лабораторию; — хранение мочи в холодильнике допускается при t 2-4 C, но не более 1,5 часов; -женщинам нельзя сдавать мочу во время менструации.

**​**

**УЛЬТРАЗВУКОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Подготовка к УЗИ брюшной полости

1. 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). Накануне исследования - легкий ужин не позднее 18 часов, исключая прием грубой трудно перевариваемой пищи.

2. Пациентам, имеющим проблемы с ЖКТ (запоры) 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.

3. УЗИ органов брюшной полости необходимо проводить натощак, если исследование невозможно провести утром, допускается легкий завтрак, в день исследования не пить, не принимать пищу, лекарственные препараты;

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

5. Нельзя проводить исследование после гастро- и колоноскопии, а также R-исследований органов ЖКТ.

6. При себе необходимо иметь сменную обувь, полотенце, направление, результаты предыдущих обследований.

​

Подготовка к УЗИ органов малого таза (мочевой пузырь, матка, придатки у женщин)

1. Накануне исследования – легкий ужин не позднее 19 часов;

2. 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.

3. Для трансвагинального УЗИ (ТВС) специальная подготовка не требуется. В случае, если у пациента проблемы с ЖКТ — необходимо провести очистительную клизму накануне вечером.

4. При себе необходимо иметь сменную обувь, полотенце, направление, результаты предыдущих обследований.

​

Подготовка к УЗИ молочных желез

1. Исследование молочных желез желательно проводить в первые 5-10 дней менструального цикла (1 фаза цикла).

2. При себе необходимо иметь направление.

**​**

**Тестирование общей физической работоспособности до отказа**

- За три часа до проведения нагрузочных тестов необходимо исключить приём пищи, напитков, содержащих кофеин, алкогольных напитков, а также воздержаться от курения. Допускается лёгкий перекус за 1,5 часа.

- За сутки до исследования необходимо отменить некоторые лекарственные препараты (бета-блокаторы, нитраты), но строго по назначению врача.

- Исследование лучше не проводить после стрессовых ситуаций, выполнения больших физических нагрузок.

- Одежда должна быть лёгкой и удобной. Женщинам необходимо надеть топ. Обязательны сменные кроссовки.