**Правила подготовки к исследованиям**

Для наиболее точного диагностирования заболеваний недостаточно самого современного лабораторного оборудования. Точность результатов зависит не только от используемых реактивов и аппаратуры, но и от времени и правильности сбора исследуемого материала. При несоблюдении основных правил подготовки к анализам и исследованиям, их результаты могут быть значительно искажены.

**Анализ крови**

Для исследования крови более всего подходят утренние часы.

Для большинства исследований кровь берется строго натощак (исключается употребление в том числе кофе, чая и сока). 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: ночная порция мочи не собирается, собирается вторая порция мочи 10 мл.

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.

Сбор суточной мочи:

Пациент собирает мочу в течение 24 часов при обычном питьевом режиме (около 1,5 л в сутки);

 — утром в 6-8 часов он освобождает мочевой пузырь и выливает эту порцию, затем в течение суток собирает всю мочу в чистый широкогорлый сосуд из темного стекла с крышкой емкостью не менее 2 л;

— последняя порция берется в то же время, когда накануне был начат сбор, отмечается время начала и конца сбора;

— емкость хранится в прохладном месте (лучше в холодильнике на нижней полке), замерзание не допускается;

— по окончании сбора мочи измеряется её объем, мочу тщательно взбалтывают и отливают 50-100 мл в специальный контейнер, в котором она будет доставлена в лабораторию;

 — обязательно указывают объем суточной мочи.

Сбор мочи для исследования по Нечипоренко:

Утром натощак собирают 10 мл утренней мочи, взятой в середине мочеиспускания в специальный лабораторный контейнер.

Сбор мочи для микробиологического исследования (посев мочи):

Утренняя моча собирается в стерильный лабораторный контейнер с крышкой; — первые 15 мл мочи для анализа не используются, берутся последующие 5- 10 мл; — собранная моча доставляется в лабораторию в течение 1,5 — 2 часов после сбора; — допускается хранение мочи в холодильнике, но не более 3-4 часов; — сбор мочи проводится до начала медикаментозного лечения; — если нужно оценить эффект проведенной терапии, то посев мочи производится по окончании курса лечения.

**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).

Главный врач

ООО «Центр Семейной Медицины» Курков А.Н.