

Памятка по подготовке к исследованиям

1. Общие правила для анализов

Кровь

Анализы крови (в т.ч. гормоны): сдавать утром натощак или спустя 3 часа после еды. Чистая вода разрешена.

Моча

Перед сдачей мочи необходимо получить в клинике контейнер для сбора биоматериала. Рекомендован обычный питьевой режим. Наиболее информативна утренняя моча, но возможен сбор мочи в любое время в течение дня. После туалета наружных половых органов необходимо собрать около 30-40 мл (1/2 - 2/3 контейнера) средней порции мочи в контейнер, плотно его закрыть и доставить в клинику.

Кал

Перед сдачей кала необходимо получить в клинике контейнер для сбора биоматериала. Кал собирается в стерильный пластиковый контейнер из различных мест фекальной массы специальной ложечкой, вмонтированной в крышку контейнера, в количестве, равном объему мерной ложки без горки. Стул должен быть самостоятельным и собран с невпитывающих материалов.

Не требует предварительного соблюдения диеты.

За 2-3 дня до исследования нужно отменить ректальные свечи или слабительные препараты, если они применялись.

2. УЗИ

Брюшная полость, мочевой пузырь:

- За 2-3 дня исключить продукты, вызывающие газообразование (жирное, острое, бобовые, капусту, молочные продукты, газировку, алкоголь).
- Исследование проводится натощак: не есть 6 часов, пить разрешено только прохладную чистую воду.

- На процедуру прийти с полным мочевым пузырём (не мочиться 1,5–2 часа или выпить литр воды за час).

Сердце, щитовидная железа, мошонка:

Подготовка не требуется.

Матка и придатки:

- Трансабдоминальное УЗИ – только с полным мочевым пузырём.
- За 2–3 дня исключить газообразующие продукты.
- Трансвагинальное УЗИ подготовки не требует.

Молочные железы:

- Лучше проводить на 5–10 день цикла.
- В менопаузе или при приёме контрацептивов дата значения не имеет.
- В день процедуры принять душ, не использовать кремы и дезодоранты.

Предстательная железа:

- Полный мочевой пузырь (литр воды за час или воздержаться от мочеиспускания 2 часа).
- За 2–3 дня исключить газообразующие продукты.

3. Модуль «Лёгкие»

Рентген:

- Снять металлические украшения.
- Женщинам сообщить врачу о беременности.

Спирография:

- Не курить за 1 час.
- Исключить алкоголь и психоактивные вещества за 8 часов.

- Избегать физических нагрузок за 1 час.
- Надеть свободную одежду.

4. Модуль «Желудок»

Эндоскопия (ФГДС/ЭГДС):

- За 2–3 дня исключить алкоголь.
- За 8–12 часов – не есть.
- За 8 часов – минимизировать воду, за 4 часа – не пить совсем.
- Ужин накануне лёгкий (без жирного, острого, копчёного, свежих овощей и фруктов).
- Не курить и не чистить зубы за 2 часа до исследования.
- Если нужно принимать лекарства, то сделать это за 4 часа до процедуры с минимальным количеством воды.

Тест на *Helicobacter pylori*:

- Сдаётся натощак, воду можно за час до анализа.
- За 4–6 недель исключить антибиотики и антисекреторные препараты.
- За 5 дней – исключить антациды, противовоспалительные и обезболивающие.
- За 3 дня – исключить алкоголь.
- За сутки – исключить бобовые из рациона.
- Не курить и не жевать жвачку за 3 часа.
- Перед тестом почистить зубы и прополоскать рот.

5. Модуль «Сердце»

ЭКГ:

- В день исследования не употреблять чай, кофе, алкоголь.
- За 3 часа – не курить.
- По возможности отменить лекарства за сутки (если нельзя – сообщить врачу).

6. Модуль «Женское здоровье»

Получение влагалищного мазка и скрининг рака шейки матки:

- Наилучшее время – несколько дней до или после менструаций. В любом случае, во время его взятия не должно быть менструальных выделений.

Подготовка к взятию мазка предусматривает исключение факторов, которые могут исказить результаты:

- За неделю следует отказаться от антибиотиков, внутривлагалищного введения лекарственных средств.
- За 2-3 дня воздержаться от половых контактов.
- Накануне вечером провести интимный туалет теплой водой, без гигиенических средств и спринцевания.
- Взятие мазка проводится не ранее 48 часов после кольпоскопии.

7. Модуль «Мужское здоровье»

Простатоспецифический антиген общий (ПСА) общий:

- Исключить половую активность хотя бы за двое суток до теста.
- Избегать тепловых процедур (сауна, баня) в течение трёх дней перед сдачей крови, а также лучше не заниматься активной физической нагрузкой.
- Можно сдавать кровь в течение дня, не ранее, чем через 3 часа после приема пищи или утром натощак.
- Исключить прием алкоголя за 10 дней.
- Исключить любые трансректальные процедуры (свечи, клизмы, осмотры, скопии) за 10 дней.

8. Модуль «Кишечник»

Колоноскопия:

Подготовка состоит из двух основных этапов:

1 ЭТАП — БЕСШЛАКОВАЯ ДИЕТА

За 3 дня до процедуры необходимо соблюдать специальную диету с низким содержанием клетчатки, которая улучшит естественную моторику кишечника и повысит качество исследования.

Разрешенные продукты и жидкости (в умеренных количествах):	Запрещенные продукты и жидкости:
вода, чай	алкоголь, газированные напитки
сок без мякоти	молоко, кофе, компот
прозрачные, процеженные бульоны	хлебобулочные, мучные и макаронные изделия
белое отварное мясо индейки, курицы	крупы, каши, бобовые, злаковые
рыба нежирных сортов (вареная или на пару)	варенье, джем, желе
яйца, сыр, сметана, сливочное масло	овощи, зелень, грибы, морская капуста
обезжиренные кисломолочные продукты без добавок	зерна, отруби, специи
картофельное пюре	орехи, семечки, кунжут, мак и др. семена
сахар, мед (не в сотах)	жесткое мясо с хрящами
	консервы, сосиски, колбасы, морепродукты
	чипсы, бургеры и т.п.
	шоколад, мармелад
	фрукты, сухофрукты, ягоды

За 4-5 дней следует отменить прием железосодержащих, висмутсодержащих препаратов и активированного угля.

В день проведения исследования необходимо полностью исключить прием твердой пищи.

2 ЭТАП — ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА С ПОМОЩЬЮ ПРЕПАРАТА ФОРТРАНС

Схема подготовки препаратом "Фортранс" при проведении исследования до 11:00:

1) За 3 дня до исследования — бесшлаковая диета согласно списку разрешенных продуктов и жидкостей

2) За 1 день до исследования:

- до 13:00 принимать только жидкости, не употреблять твердую пищу
- 16:00-17:00 — принять 1 л. Фортранса (по 1 стакану каждые 15 минут)
- 17:00-18:00 — принять 1 л. Фортранса (по 1 стакану каждые 15 минут)
- 18:00-19:00 — принять 1 л. Фортранса (по 1 стакану каждые 15 минут)
- 19:00-20:00 — принять 1 л. Фортранса (по 1 стакану каждые 15 минут)

Схема подготовки препаратом "Фортранс" при проведении исследования после 11:00:

1) **За 3 дня до исследования** — бесшлаковая диета согласно списку разрешенных продуктов и жидкостей

2) **За 1 день до исследования** (1 этап приема Фортранса):

- до 15:00 принимать только жидкости, не употреблять твердую пищу
- 18:00-19:00 — принять 1 л. Фортранса (по 1 стакану каждые 15 минут)
- 19:00-20:00 — принять 1 л. Фортранса (по 1 стакану каждые 15 минут)

3) **В день исследования** (2 этап приема Фортранса):

- 5:30-6:30 — принять 1 л. Фортранса (по 1 стакану каждые 15 минут)
- 6:30-7:30 — принять 1 л. Фортранса (по 1 стакану каждые 15 минут)

В день проведения процедуры:

- если исследование проводится без обезболивания (седации), можно выпить чай с медом или негазированную воду;
- если исследование проводится с обезболиванием (седацией), нужно быть натощак;
- можно принять спазмолитик или успокоительное за час до исследования при отсутствии противопоказаний и по согласованию с лечащим врачом.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИЕМУ ПРЕПАРАТА ФОРТРАНС:

1. Раствор готовится из расчета 1 пакетик Фортранса на 1 литр воды, для качественной подготовки рекомендуется принять 4 литра раствора. Уменьшать количество жидкости нельзя!
2. Для улучшения вкуса можно добавить в раствор сок цитрусовых без мякоти и пить охлажденным
3. Раствор пить постепенно в течение часа по 250 мл (1 стакан) каждые 15 минут отдельными глотками
4. Примерно через 1 час после начала приема раствора Фортранса появится безболезненный жидкий стул
5. Опорожнение кишечника завершится выделением прозрачной или слегка окрашенной жидкости через 2-3 часа после приема последней дозы раствора Фортранса
6. Во время приема Фортранса рекомендуется ходить, выполнять круговые движения корпусом и легкий массаж передней брюшной стенки
7. Прием Фортранса необходимо закончить за 3-4 часа до начала исследования

При планировании проведения процедуры под наркозом подготовка дополняется консультацией анестезиолога, а также, при необходимости, лабораторными и др. дополнительными исследованиями. При наличии хронических заболеваний нужно убедиться в отсутствии противопоказаний к наркозу.