



## МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

### ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «КОЛОМЕНСКИЙ ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ЦЕНТР»

#### **Правила подготовки к диагностическим исследованиям**

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.

**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 2о-4оС), но не более 1,5 часов. Пациент сообщает время сбора мочи манипуляционной сестре.

#### **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!

#### **УЗИ**

##### **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 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 коагулологические исследования необходимо информировать врача о приеме противосвёртывающих лекарств.

#### **Исследование кала**

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.

#### Исследование на энтеробиоз

Для данного исследования биоматериал берется с перианальных складок (вокруг анального отверстия) самим пациентом. Процедура проводится утром сразу после подъема с постели ДО ПРОВЕДЕНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР, МОЧЕИСПУСКАНИЯ И ДЕФЕКАЦИИ. Ватной палочкой круговыми движениями забирается материал с перианальных складок (где и откладываются яйца выше указанные гельминты), после чего палочку помещают в специальный

контейнер\* (неиспользованный конец ватной палочки удалить). Материал доставляется в лабораторию в течение 3-х часов после сбора.

#### **Посев мокроты**

Мокрота собирается в стерильный контейнер. Перед откашливанием больной должен почистить зубы и прополоскать рот кипяченой водой. Для улучшения откашливания больному предварительно следует назначить отхаркивающие средства, теплое питье. Материал доставляют в лабораторию в течение часа.

#### **Исследование мазка из зева**

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

#### **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**

При проведении холтеровского мониторирования и мониторирования АД пациенту не рекомендуется находиться вблизи мощных линий электропередач, трансформаторных будок.

Нельзя принимать общие водные процедуры (ванна, душ), подвергаться длительным, тяжелым физическим нагрузкам, т.к. повышенное потоотделение может привести к отклеиванию электродов.

Во время обследования рекомендуется надевать хлопчатобумажное нижнее белье и стараться не носить одежду из электризующихся синтетических и шелковых тканей.

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.

Исследование не требует специальной подготовки и предварительной записи.

#### **Маммографическое исследование груди**

Необходимо проводить не ранее, чем через неделю после менструации, иначе обследование вызовет дискомфорт, а также затруднит диагностику. Помните об этом, когда будете записываться на прием.

Перед тем, как идти на процедуру, нужно тщательно подготовиться к маммографии, захватив с собой все медицинские записи, видео и фото предыдущих маммографий, если таковые имеются. Все эти материалы могут понадобиться врачу, результаты маммографии можно будет сравнить с предыдущими записями, а также проследить динамику важных аспектов развития молочных желез.

За два дня до процедуры постарайтесь исключить из рациона некоторые продукты:

- кофе;
- продукты, содержащие кофеин;
- энергетические напитки.

Кофеин способен повысить чувствительность к боли и в целом затруднить ход исследования. Кроме того, это вещество способно повысить чувство беспокойства, которое и так присутствует перед прохождением любого медицинского обследования.

На маммографию лучше выбрать отдельную одежду. Вас попросят снять одежду с торса, поэтому вы можете спокойно оставаться в штанах и чувствовать себя комфортнее. Если же вы придете на обследование в платье, то вам придется проходить процедуру практически без одежды. Конечно, вам могут выдать халат или больничную простыню, но в своей одежде вы, вероятно, будете чувствовать себя более защищенно. Также позаботьтесь о том, чтобы ваши украшения легко снимались, ведь их придется убрать на время обследования.

Перед процедурой не используйте следующие косметические средства:

- дезодоранты;
- лосьоны;
- антиперспиранты;
- крема;
- спреи.

Область груди и подмышек должна быть чистой и не обработанной косметикой в этот день. В состав вышеперечисленных средств могут входить металлические элементы, которые искажают результаты маммографии.

Перед проведением обследования, поговорите с врачом о ваших жалобах и сомнениях. Рентгенолог изучит вашу медицинскую карту, однако в ней может не хватать информации. Любые ваши замечания о своем здоровье могут помочь поставить правильный диагноз после обследования.

У каждой женщины, которая начинает готовиться к маммографии, может возникнуть тревога, которая способна усилить неприятные ощущения от процедуры. Тогда в ход идут советы подруг о приеме обезболивающих препаратов. Однако человеку, далекому от фармацевтики, достаточно сложно определить, какое обезболивающее лучше всего выбрать и каким образом оно может повлиять на результаты диагностики. Не экспериментируйте со здоровьем, лучше обратитесь с этим вопросом к врачу, который направляет вас на маммографическое исследование.