Для прохождения первого этапа диспансеризации желательно прийти в ГБУ РМЭ «Поликлиника № 2 г. Йошкар - Олы» утром, на голодный желудок, до выполнения каких-либо физических нагрузок, в том числе и утренней зарядки.

**ПРАВИЛА ПОДГОТОВКИ К ИССЛЕДОВАНИЯМ:**

|  |  |
| --- | --- |
|   |  **Основные требования подготовки пациента****к сдаче анализа крови** |

1. Кровь сдается в утренние часы натощак или в дневные и вечерние часы, спустя 4-5 часов после последнего приема пищи.

2. За 1-2 дня до исследования исключить из рациона продукты с высоким содержанием жиров.

3. Накануне исследования (в течение 24 часов) исключить алкоголь, интенсивные физические нагрузки.

4. За 1-2 часа до сдачи крови воздержаться от курения, не употреблять сок, чай, кофе, можно пить негазированную воду. Исключить физическое напряжение (бег, быстрый подъем по лестнице), эмоциональное возбуждение. За 15 минут до сдачи крови рекомендуется отдохнуть, успокоиться.

5. Не следует сдавать кровь для лабораторного исследования сразу после физиотерапевтических процедур, инструментального обследования, рентгенологического и ультразвукового исследований, массажа и других медицинских процедур.

6. При контроле лабораторных показателей в динамике рекомендуется проводить повторные исследования в одинаковых условиях – в одной лаборатории, сдавать кровь в одинаковое время суток и пр.

**Общий анализ крови**

Кровь сдается в утренние часы натощак (или в дневные и вечерние часы, спустя 4-5 часов после последнего приема пищи). За 1-2 дня до исследования исключить из рациона продукты с высоким содержанием жиров.

**Биохимический анализ крови**

За сутки до взятия крови на биохимию необходимо исключить прием алкоголя, за 1 час – курение. Взятие крови желательно производить натощак в утренние часы. Между последним приемом пищи и взятием крови должно пройти не менее 12 часов. Сок, чай, кофе, жевательная резинка не допускаются. Можно пить воду. Необходимо исключить повышенные психоэмоциональные и физические нагрузки.

**Холестерин, липопротеиды**

Кровь необходимо сдавать после 12-14 часового голодания.

**Глюкоза**

При сдаче крови на глюкозу (в дополнение к основным требованиям подготовки к анализам) нельзя чистить зубы и жевать резинку, а утренний чай/кофе (даже несладкий) запрещен. Утренняя чашка кофе кардинально изменит показатели глюкозы. Также на них повлияют контрацептивы, мочегонные средства и другие лекарства.

**Глюкозотолерантный тест**

Проводится только при наличии предварительных результатов определения глюкозы натощак, без нагрузки. Содержание глюкозы в плазме крови определяют натощак и через 2 часа после нагрузки глюкозой. Необходимо в течение трех дней до исследования соблюдать обычный режим питания (с содержанием углеводов > 125-150 г в сутки) и придерживаться привычных физических нагрузок. Исследование проводится утром натощак после ночного голодания в течение 10-14 часов (в это время нельзя курить и принимать алкоголь). Во время проведения исследования пациент должен спокойно лежать или сидеть, не курить, не переохлаждаться и не заниматься физической работой. Не рекомендуется проводить исследование после и во время стрессовых воздействий, после операций и родов, при воспалительных процессах, алкогольном циррозе печени, гепатитах, во время менструаций, при заболеваниях ЖКТ с нарушением всасывания глюкозы. Перед проведением теста необходимо исключить лечебные процедуры и прием лекарств (адреналина, глюкокортикоидов, контрацептивов, кофеина, мочегонных тиазидного ряда, психотропных средств и антидепрессантов).

**Онкомаркер ПСА (общий)**

После биопсии предстательной железы и массажа простаты кровь для определения ПСА можно сдавать не ранее чем через 2 недели.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Основные требования подготовки пациентак сдаче анализа кала на скрытую кровь** |

1. Кал должен быть получен без применения клизм и слабительных. 2. В специальный контейнер собрать 1-2 чайных ложки кала.

3. За три дня до сдачи анализа необходимо исключить прием алкоголя.

4. Женщинам рекомендуется сдавать анализ не ранее трех дней до и после менструации.

5. За три дня до сдачи анализа необходимо исключить прием нестероидных противовоспалительных препаратов.

6. Исследование нельзя проводить пациентам страдающих диареей (поносом).

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Основные требованияподготовки пациента к ЭКГ** |

1. Накануне процедуры пациенту рекомендуется выспаться и отдохнуть, постараться избегать стрессов.

2. Перед процедурой не следует выполнять физические упражнения.

3. Не рекомендуют пользоваться жирными лосьонами и кремами в области груди перед ЭКГ.

4. Мужчина с обильным волосяным покровом в области грудной клетки необходимо побриться.

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Основные требования подготовки пациента****к флюорографии или рентгенографии лёгких** |

Особой подготовки флюорография не требует. Но для получения лучших результатов рекомендуется не есть за час до обследования.

Во время проведения процедуры нужно снять украшения и убрать волосы.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Основные требования подготовки пациентак приёму акушером - гинекологом** |

1. За сутки до посещения врача следует отказаться от половых контактов

2. Вечером накануне и в день приема следует принять душ

3. На консультацию следует надеть удобную одежду, которую можно легко и быстро снять для проведения осмотра

4. Волосы с лобка сбривать не обязательно, так как осмотру они не мешают

5. На прием следует взять с собой менструальный календарь.

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Основные требования подготовки пациента****к маммографии** |

Подготовка к данному исследованию не требуется.

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Основные требованияподготовки пациента к ФГДС** |

1. За 2-3 дня до исследования необходимо исключить алкоголь.

2. Последний прием пищи не позднее 18.00.

3. За 8 часов до исследования необходимо минимизировать прием жидкости (чистая негазированная вода).

4. Накануне процедуры необходимо есть лёгкую пищу (исключить жирную, жаренную, копченую, острую, маринованную еду, свежие фрукты и овощи).

5. Утром в день исследования не есть, не пить, не курить

Специалисты рекомендуют уделить внимание психоэмоциональному настрою.

При четком соблюдении правил подготовки, процедура пройдет быстро и с минимальным дискомфортом.

В процессе исследования нужно внимательно слушать врача и выполнять его рекомендации.

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Основные требования подготовки пациентак исследованию функции внешнего дыхания (спирометрии)** |

1. Не курить в течение 2 часов

2. Не принимать кофеинсодержащие напитки и препараты в течение 8 часов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|          **Основные требования подготовкипациента к УЗДГ сосудов шеи, УЗДГ веннижних конечностей, ЭХО – КС** |

В день приема следует принять душ.