**Подготовка на ФКС (колоноскопии)**

Подготовка к колоноскопии кишечника начинается с бесшлаковой диеты. В неё входят низкокалорийные продукты, из которых легко приготовить вкусные блюда.  
**Можно есть:** мясо птицы, нежирную говядину, телятину, крольчатину, рыбу; кисломолочные продукты; ненаваристые бульоны и супы; каши из гречки, риса; нежирный сыр, творог; белый хлеб из муки грубого помола, галетное печенье; несладкий зелёный чай (можно употреблять в день одну ложку мёда); разбавленный фруктовый сок, компот.  
**Необходимо исключить продукты**, образующие шлаки и газы. Образуют большое количество каловых масс и способствуют процессу брожения: паприка, листья салата, лук, сырая капуста, морковь, свекла; каши из перловки, пшена; фасоль, горох; орехи, изюм, сухофрукты; крыжовник, малина; бананы, апельсины, виноград, яблоки, мандарины, персики, абрикосы; чёрный хлеб; конфеты, шоколад; газированные напитки, молоко, кофе,семечки.  
     Бесшлаковая диета перед колоноскопией не имеет противопоказаний. У некоторых низкокалорийное питание может вызвать лёгкую слабость и головокружение, но живот от голода сводить не будет. Такой рацион необходимо соблюдать в течение двух-трёх дней.  
     Последний приём пищи должен быть за 16-20 часов до назначенного обследования. В этот период нужно перейти на жидкое питание. Разрешается употреблять слабый чай, негазированную воду, прозрачный бульон. В день обследования нельзя есть, разрешается употреблять только воду.  
     Основное требование при подготовке к ФКС — тщательное очищение кишечника. Оно проводится в домашних условиях накануне дня исследования. Успешная диагностика зависит от чистоты кишечника!!!  
  
     Фортранссоздан специально для подготовки пациентов к хирургическим операциям и диагностики заболеваний ЖКТ. Фортранс выпускается в форме порошка. Чтобы правильно подготовиться к обследованию придётся выпить много воды (1 л жидкости на 20 кг веса). Пакетик порошка разводится в литре воды. Очищение Фортрансом можно проводить двумя способами. Например, вам нужно выпить 4 литра раствора. Делите его на две одинаковые порции. Одну принимаете вечером накануне колоноскопии, вторую — утром, но не позднее, чем за 3 часа до процедуры. Такую большую дозу выпить тяжело. Обычно во время приёма второго литра возникает тошнота. Чтобы от неё избавиться, каждый стакан жидкости заедайте лимончиком. Второй способ более лёгкий. Начиная с 15 часов ежечасно нужно выпивать по стакану раствора. Подготовка Фортрансом сравнительно недорогой метод, позволяющий добиться более полной очистки, чем клизма.  
  
**Как вести себя после ФКС.**  
     После обследования диеты придерживаться не нужно. Можно есть привычную для себя пищу. Желательно, чтобы первая порция была небольшая и не состояла из жареных продуктов. Если болит живот, врач назначит спазмолитики. В большинстве случаев боль прекращается после того, как выйдут газы. Прием активированного угля ускорит это процесс. Несмотря на то, что само обследование и подготовка к нему достаточно неприятные, отказываться от проведения колоноскопии нельзя. Это единственный высокоинформативный метод, позволяющий оценить состояние кишечника и не допустить возникновения рака.  
  
**Одноразовые трусы.**  
     Во время процедуры придётся раздеваться ниже пояса. Многие пациенты смущаются и чувствуют себя неуютно. Трусы для колоноскопии со специальным отверстием помогают избавиться от дискомфорта. Они шьются из нетканого материала, который не вызывает аллергии. Такое бельё одевается непосредственно перед процедурой. Перед покупкой не забудьте измерить размер талии.

**Общий анализ мочи**

Перед тем,как сдавать мочу, нужно провести туалет наружных половых органов и осушить их чистым полотенцем. Собирать нужно первую утреннюю порцию (ПРЕДЫДУЩЕЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ ПОЗЖЕ, ЧЕМ ЗА 4-6 ЧАСОВ). Первые несколько миллилитров сливаются в унитаз, остальное в предназначаемую чистую пробирку или контейнер. **Собирать мочу с вечера нельзя!** В КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ ПРИ СДАЧЕ МОЧИ ЖЕНЩИНАМ рекомендуется вставить тампон во влагалище.  
  
**Сбор суточной мочи по Зимницкому**  
  
     Собирается вся моча выделенная за сутки, всего 8 порций в 8 контейнеров, с периодичностью каждые 3 часа. Первая утренняя порция мочи, как и в других случаях, не сдается. Последующие порции, выделенные в течение дня, ночи и утренняя порция следующего дня собираются в разные пробирки, на каждом подписывается время его заполнения.  
  
**Анализ мочи по Нечипоренко**  
  
     Перед забором мочи провести гигиену внешних половых органов, как и перед общим анализом мочи, после чего собирается средняя порция мочи в чистую пробирку или контейнер.  
  
**Моча для проведения бактериологических исследований**  
  
Моча собирается в стерильные пробирки! Сдавать с 8 00 до 9 00 в каб. №28, ул. Самойло, д. 15.  
  
     Пробу мочи собирают только в стерильную посуду! После тщательного туалета наружных половых органов первую порцию мочи cпустить в унитаз, среднюю порцию в количестве 3-5 мл собрать в стерильную герметически закрывающуюся посуду. Мочу доставить в лабораторию в течение 1-2 часов. **Мочу не переливать, собирать в выданную пробирку!**

**Подготовка к сдаче анализа мокроты**

Мокрота собирается в стерильный пластмассовый контейнер.  
  
     После тщательного туалета полости рта (чистка зубов и полоскание кипячёной водой) в стерильную посуду собирают утреннюю порцию мокроты (не слюны!). Достаточный для исследования объём мокроты 3-5 мл. Мокрота на BK сдаётся трёхкратно.  
  
     Если мокрота выделяется нерегулярно или в скудном количестве, накануне вечером и рано утром в день сбора мокроты следует применить отхаркивающие препараты или раздражающие ингаляции.

**Тест на толерантность к глюкозе (сахарная кривая)**

     Кровь необходимо сдавать только натощак. При подготовке к сдаче анализа не рекомендуется кушать и пить воду в течение 8-10 часов. Нельзя жевать жвачку, курить! Накануне купить в аптеке навеску глюкозы. Исследование проводится в несколько этапов. Пациент приходит к 7.50. Кровь для исследования берут из пальца.

1. В 8 утра берется кровь и определяют уровень сахара натощак.
2. Затем пациент выпивает водный раствор глюкозы: 75 грамм порошка глюкозы растворяют до полного растворения (обязательно сказать об этом пациенту) в стакане воды. Пациенту посоветовать взять кружку с собой и воду в бутылочке.
3. Через 2 часа снова исследуют уровень глюкозы в крови

     Но чтобы результаты были достоверными, необходимо в течение двух часов после взятия первого анализа соблюдать следующие правила:

* В течение времени ожидания пациенту нельзя курить (если вы курите, то придется немного потерпеть);
* Необходим физический покой, то есть пациенту нельзя ходить по лестницам, посещать других врачей в поликлинике и покидать на это время лечебное учреждение, даже если выживете где-то рядом. Необходимо сидеть спокойно 2 часа. Объясняется это тем, что активные движения приводят к ускоренному снижению уровня глюкозы в крови, что делает тест неинформативным.

### ЭКГ

#### С собой иметь талон с направлением и пелёнку.

#### cоблюдать правила личной гигиены, приходить в свободной одежде, которую можно легко снять;

#### отказаться от приема большого количества пищи;

#### временно сократить количество употребляемой жидкости (за три – пять часов до исследования);

#### отказаться от всех тонизирующих напитков. В список входят чай, кофе, энергетические коктейли . Делать это нужно не позднее, чем за 4-6 часов до начала процедуры. Это не относится к алкоголю. Пить его нельзя как минимум несколько суток перед проведением процедуры;

#### непосредственно, перед самой процедурой следует расслабиться, восстановить дыхание.

### Подготовка к ХОЛТЕР–ЭКГ

#### Рекомендуется принять душ, т.к. после установки электродов в течение 24 часов нельзя будет принимать водные процедуры.      Мужчинам удалить (при необходимости) волосяной покров с передней поверхности грудной клетки. При ношении холтера НЕ рекомендуется:

#### Мочить – принимать с ним ванну, душ, купаться в открытых водоемах.

#### Подвергать холтер воздействию низких и высоких температур (например, не ходить в баню в день исследования).

#### Нужно оберегать прибор от ударов, воздействия вибраций. Желательно на время холтеровского мониторирования исключить контакты с агрессивной бытовой химией, особенно той, что содержит кислоты.

#### Кроме этого, очень нежелательны тяжелые длительные физические нагрузки, так как, во-первых, они могут исказить результаты исследования, а во-вторых, из-за повышенного отделения пота могут отклеиться электроды.

#### Не рекомендуется находиться рядом с трансформаторными будками, мощными линиями электропередач. А также близко подходить к работающей электрической бытовой и медицинской аппаратуре.

#### Во время сна следует избегать поворачиваться на живот, так как из-за этого могут сместиться электроды или нарушиться запись данных.

#### Во время проведения мониторинга нельзя носить металлические украшения, одежду с металлическими пуговицами или бюстгальтер с металлическими застежками, так как они могут влиять на результаты записи ЭКГ.

### Подготовка к фиброгастродуоденоскопии (ФГДС)

#### Утром перед проведением исследования запрещено принимать пищу. После последнего приема должно пройти как минимум 8 часов. Соблюсти это условие не сложно, а его невыполнение не только усложнит работу врачам, но и способно спровоцировать рвоту, в результате чего врач будет вынужден перенести прием на другой день.      Также не следует принимать препараты и курить. Выкуривание сигареты с утра натощак усиливает рвотный рефлекс и активизирует выработку слизи в желудке, из-за чего может потребоваться больше времени на обследование. Допускается при подготовке к обследованию желудка методом ФГДС следующие мероприятия:

#### Принимать лекарства, не требующие проглатывания (рассасывающиеся в ротовой полости).

#### Делать инъекции, если их проведение после процедуры невозможно.

#### За два часа пить негазированную воду или некрепкий сладкий чай.

#### Подготовка непосредственно к обследованию желудка ФГДС Отправляясь на обследование, вам понадобятся:

#### полис;

#### амбулаторная карта;

#### направление от лечащего врача;

#### полотенце.

#### Далее:

#### Чтобы не возникло дискомфорта, перед исследованием следует освободить шею, расстегнув пуговицы и ослабить ремень на поясе.

#### Лицам, имеющим какие-либо заболевания или аллергию, необходимо предупредить об их наличии врача.

#### Перед самой процедурой подготовка перед ФГДС предусматривает взятие письменного согласия у больного на проведение обследования.

#### Затем пациенту орошают горло лидокаином. Это позволяет снизить чувствительность, таким образом снизить рвотный рефлекс при прохождении трубки через горло. Подготовка к ФГДС желудка – диета      Какой-то специальной диеты не разработано. Однако следует учитывать скорость усвоения некоторых продуктов. В норме для полного переваривания пищи требуется около восьми часов. Крупам, салатам, хлебобулочным изделиям потребуется немного больше времени. Шоколад, семечки и орехи вовсе могут сохраняться в желудке до трех суток.Поэтому, прежде всего, диета предусматривает исключение, по крайней мере, за двое суток таких блюд:

#### алкогольные напитки;

#### шоколад и конфеты из шоколада;

#### орехи и семечки;

#### острые блюда;

#### салаты.

#### Ужин должен быть легкоусвояемым. Неплохо приготовить творог, отварную курицу или рыбу. Правила подготовки к ФГДС включают в себя полный отказ от пищи в день проведения процедуры, даже если она назначена на послеобеденное время.      Фиброгастродуоденоскопия – это медицинское исследование, во время которого внутренняя оболочка пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки осматривается с помощью оптического прибора гастроскопа. Процедуру проводит врач эндоскопист в специально оборудованном кабинете.      Пациент во время ФГДС желудка лежит на боку на кушетке. Затем обследуемого просят зажать в зубах загубник и сделать несколько глотательных движений. Врач в это время вводит гастроскоп в пищевод.      Фиброгастроскопия проводится в следующих случаях:

#### воспалительные заболевания верхних отделов пищеварительного тракта (эзофагиты, гастриты, дуодениты);

#### язвенная болезнь желудка и ДПК;

#### желудочно-кишечное кровотечение;

#### подозрение на опухолевые процессы в пищеводе, желудке или ДПК (полипы, рак).

#### Процедура ФГДС может проводиться не только с диагностической, но и с лечебной целью. Помимо осмотра, врач может выполнить биопсию с патологического или подозрительного участка слизистой оболочки (язва, атрофические или гиперпластические процессы, полипы). При кровотечении можно провести перевязку или коагуляцию кровоточащего сосуда. Также во время гастроскопии удаляются небольшие полипы.      В норме исследование продолжается не больше 7 минут. После завершения может наблюдаться слабая тошнота и легкая боль в животе. Это физиологическая реакция организма, проходит быстро. Еще час-полтора лучше воздержаться от еды. Осложнения случаются крайне редко.

### Кровь из пальца (на свёртываемость)

#### Кровь из пальца сдают с утра, обязательно натощак. Следует помнить, что со времени последнего приема пищи должно пройти как минимум 8, а лучше 12 часов. Кроме того, стоит воздержать накануне исследования от приема спиртных напитков и медикаментов, поскольку это может повлиять на результат анализа. Если же пациент вынужден принимать какие-либо лекарства, он должен не забыть сообщить об этом медицинскому работнику.

#### Для общего развития

#### Почему кровь берут только из безымянного пальца? Там она какая-то особенная? - Кровь везде одинаковая. Но анализ действительно рекомендуется брать из безымянного, среднего или указательного пальцев. Дело в том, что прокол (повреждение целостности кожи) чреват инфицированием. Внутренние оболочки большого пальца и мизинца напрямую соединены с оболочками кисти - если инфекция попадает в них, она может быстро распространиться на всю руку. А оболочки остальных пальцев изолированы, и даже если в момент прокола в них попадёт инфекция, она какое-то время будет локализована, что даст возможность её быстро подавить. У безымянного пальца есть дополнительные преимущества - он самый «нерабочий». Поэтому кожа на нём тоньше (а значит, прокол безболезненнее). Поскольку палец меньше двигается, ранка на нём заживает быстрее, что также снижает возможность инфицирования.

### Кровь из вены

#### При сдаче любой венозной крови нужно исключить факторы, влияющие на результаты исследований: физическое напряжение (бег, подъём по лестнице), эмоциональное возбуждение. Поэтому перед процедурой следует отдохнуть 10 мин, успокоиться.      Желательно за 1 - 2 дня до обследования исключить из рациона жирное, жареное и алкоголь. За час до взятия крови воздержаться от курения.      Все анализы крови сдаются «Натощак» - это когда между последним приёмом пищи и взятием крови проходит не менее 8-12 часов. Сок, чай, кофе, тем более с сахаром - тоже еда, поэтому придётся потерпеть. Можно пить воду. Чего нельзя делать перед анализом на ПСА (идёт повышение показателей):

#### делать глубокий массаж простаты; не раньше,чем через 3 дня

#### заниматься сексом; не раньше, чем через 2 дня

#### выполнять пальцевое ректальное исследование простаты;

#### выполнять ряд инструментальных обследований: биопсию, хирургическое воздействие на простату, УЗИ простаты;

#### заниматься теми видами спорта, которые могут воздействовать на простату, например, езда на велосипеде, лошади.

#### Если пациент принимает лекарственные препараты для лечения аденомы простаты (пенестер, финастерид, проскар и т.д.), то перед сдачей крови на антиген следует приостановить лечение.

### Анализ кала

#### Кал на я/глист

Контейнер приобрести в аптеке! Категорически запрещено сдавать в спичечных коробках, такой анализ принимать не будут.

#### Собирать кал следует из нескольких мест разового испражнения и помещать в баночку. Количество кала на биоматериал должно достигать размера двух горошин. Необходимо сдавать свежую порцию, так исследование кала на простейшие и яйца гельминтов покажут более достоверный результат. Подготовка к сдаче анализа на скрытую кровь

Контейнер приобрести в аптеке! Категорически запрещено сдавать в спичечных коробках, такой анализ принимать не будут.

#### Кала достаточно в объеме 1 чайной ложки, материал для анализа собирается из разных участков каловых масс.      За трое суток (72 часа) из рациона нужно исключить пищу животного происхождения (мясо, рыбу). Также следует исключить некоторые овощи, особенно зеленого цвета: цветную капусту, огурец, хрен, зеленые яблоки, шпинат, салат, любую зелень и кабачки. Исключаются и помидоры. Не рекомендуется применение железосодержащих лекарственных препаратов, висмута и сернокислого бария.      Накануне исследования нельзя принимать ацетисалициловую кислоту (аспирин) и аскорбиновую кислоту (витамин С). За три дня до исследования не рекомендуется проводить какие-либо диагностические или лечебные манипуляции с кишечником (рентгенконтрастное исследование,ректороманоскопию, колоноскопию). Нельзя использовать слабительные средства и ставить клизмы. Женщинам в период менструации не рекомендуется проводить этот анализ.

#### Для общего развития

#### Основной и самой распространенной причиной появления скрытой крови в кале являются опухолевые процессы в кишечнике (колоректальный рак). Скрытая кровь в кале – это та, которую не видно визуально и даже под микроскопом. Известно, что опухоли кишечника кровят. Этой крови на начальных стадиях заболевания – незначительное количество. Попав в просвет кишечника, эритроциты и вместе с ними гемоглобин разрушаются под действием пищеварительных ферментов, поэтому становятся невидимыми. Кроме колоректального рака, причинами появления скрытой крови в кале у взрослого человека могут быть полипы в кишечнике, любой воспалительный процесс, язвенный процесс в кишечнике, дивертикулез (карманы в кишечнике), болезнь Крона, неспецифический язвенный колит При неправильной подготовке или некорректном сборе материала могут возникать ложноположительные реакции, изменяющие картину диагностики. Нужно учитывать, что анализ достоверен только в отношении кровотечения из нижних отделов кишечника (ободочной и прямой кишки). В верхних отделах гемоглобин подвергается значительному воздействию пищеварительных ферментов и разрушается. После проведения исследования при положительном результате рекомендуется пройти дополнительное обследование (колоноскопию, например).

#### Правила подготовки к сдаче анализа на дизгруппу

Контейнер приобрести в аптеке! Категорически запрещено сдавать в спичечных коробках, такой анализ принимать не будут.

#### За несколько дней до исследования рекомендуется прекратить применение ректальных свечей, касторового и вазелинового масла и других слабительных препаратов. Также анализ кала желательно проводить до начала приема антибактериальных средств.      Материал необходимо собрать естественным путем. Применение клизмы недопустимо. Необходимо следить, чтобы при сборе в кал не попала моча. Удобнее всего сначала собрать материал в подкладное судно, которое тщательно промыть под проточной водой, а затем ополоснуть кипятком. Далее с помощью специальной ложечки, которая прилагается к стерильному контейнеру, соберите небольшое количество кала - не более 1/3 контейнера.      Собранный материал необходимо в течение 3 часов доставить в лабораторию. При этом недопустимо замораживание кала. При хранении свыше 6 часов биоматериал становится непригодным для исследования.

#### Для общего развития

#### Анализ на дизгруппу выявляет наличие и дефицит ферментов в кале. Недостаток пищеварительных ферментов приводит к тому, что пища не усваивается, полезные вещества и микроэлементы не всасываются. Чаще всего анализ на дизгруппу показывает недостаток лактобактерий. Взрослым анализ на дизгруппу может быть показан при оформлении медицинской книжки, а также в случаях, когда имеются признаки нарушения пищеварения: кишечная колика, вздутие, метеоризм и т.д. Результаты анализа дают полное представление о составе кишечной микрофлоры в любом возрасте.

### Подготовка к спирографии (исследованию функции внешнего дыхания)

#### Подготовка к исследованию «спирография» заключается в том, что пациент приходит на процедуру натощак. Кроме того за 12 часов до диагностики необходимо прекратить прием препаратов, снимающих бронхиальные спазмы. При подготовке к исследованию необходимо соблюдать простые правила:

#### если Вы курите, не курить в течение суток перед исследованием (если это не удалось, строго - не курить в течение 2 часов перед исследованием);

#### не употреблять алкоголь в течение суток перед исследованием;

#### исключить обильный прием пищи за 2 часа до исследования, Ваш завтрак должен быть легким;

#### исключить физические нагрузки (включая занятия физкультурой и подъем по лестнице) в течение 2 часов перед исследованием;

#### одеть перед исследованием не стесняющую движения одежду, на исследования придти заранее, отдохнуть перед кабинетом;

#### обязательно сообщите специалисту, проводящему исследование, о приеме Вами лекарственных препаратов (наименование, доза, время последнего приема в день исследования). Будьте внимательны, эти сведения очень важны!

#### необходимо знать точные данные роста и веса;

#### иметь при себе носовой платок;

#### Перед исследованием категорически запрещен приём следующих лекарственных препаратов:

#### за 6 часов - сальбутамол, вентолин, беротек, саламол, астмопент, беродуал, тербуталин (бриканил), алупент, атровент, травентол, трувент, или их аналоги;

#### за 12 часов - теопек, теодур, теотард, монофиллин-ретард;

#### за 24 часа - интал, кромогликат натрия, дитек, сервент, формотерол, вольмакс;

#### за 96 часов - гормональные препараты: бекотид, ингакорт, будесонид-форте, флексотид.

#### Исследование безопасно, обычно занимает 15-30 мин.

### Подготовка к УЗИ

#### При себе пациенту иметь направление с талоном, пеленку.

#### 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). Последний приём пищи в 20.00 накануне.      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 Вы планируете провести не утром, допускается легкий завтрак не менее чем за 6 часов до исследования. УЗИ мочевого пузыря и простаты у мужчин:      Исследование проводится при полном мочевом пузыре, поэтому необходимо не мочиться до исследования в течение 1-2 часов и выпить 1 литр негазированной жидкости за 1 час до процедуры. УЗИ мочевого пузыря и простаты у мужчин:      Исследование молочных желез желательно проводить с 5 по 10 день менструального цикла (оптимально 5-7 день). Первый день цикла считается от начала менструации.