**Как сдавать анализы: рекомендации для пациентов**

**Анализ крови**

* строго натощак (не ранее 12 часов после последнего приема пищи): ужин накануне должен быть легким и ранним, а весь предыдущий день (в идеале даже 2-3) стоит воздерживаться от жирной пищи;
* за 24 часа исключается любой алкоголь, тепловые процедуры (баня и сауна) и физические нагрузки; особенно следует исключить курение.
* анализы сдаются до процедур (рентген, уколы, массажи и т.п.) и приема лекарств;
* при необходимости повторных исследований, желательно делать забор в одно и то же время суток;
* перед дверью лаборатории нужно отдохнуть 5-10 .

**Глюкозотолерантный тест (сахарная кривая)**

* обследуемые в течение не менее трех дней до пробы должны соблюдать обычный режим питания (с содержанием углеводов > 125-150 г в сутки) и придерживаться привычных физических нагрузок;
* исследование проводят утром натощак после ночного голодания в течение 12часов (в это время нельзя курить и принимать алкоголь);
* тест не рекомендуется проводить после и во время стрессовых воздействий, истощающих заболеваний, 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, психотропных средств и антидепрессантов);

**Методика проведения**

Суть метода заключается в измерении у пациента уровня глюкозы крови натощак, затем в течение 5 минут необходимо выпить стакан теплой воды, в котором растворена глюкоза (75 грамм) или плотно позавтракать. Через 1 час или через 2 часа после приема глюкозы (еды) необходимо повторно сдать кровь.  Исследование  мочи Общий анализ мочи (ОАМ)

* Накануне сдачи анализа рекомендуется не употреблять овощи и фрукты, которые могут изменить цвет мочи (свекла, морковь и пр.), не принимать диуретики.
* Перед сбором мочи надо произвести тщательный гигиенический туалет половых органов.
* Женщинам не рекомендуется сдавать анализ мочи во время менструации.

**Сбор:**

Необходимо собрать порцию утренней мочи (первое мочеиспускание после ночного сна) по следующему принципу: первую часть порции спустить в унитаз, второй частью утренней порции мочи наполнить контейнер на 2/3;

Доставить мочу в лабораторию не позднее, чем через 2 часа после того, как она была собрана.

**Проба Нечипоренко**

Для анализа мочи по методу Нечипоренко - собирают утреннюю порцию в середине мочеиспускания (<средняя порция>). Достаточно 15-25 мл.

**Сбор суточной мочи**

Первую утреннюю порцию мочи не собирают, но отмечают время мочеиспускания. В дальнейшем собирают всю мочу, выделяемую за 24 часа от отмеченного времени первого мочеиспускания до того же часа через сутки. Мочиться следует непосредственно в контейнер, после каждого мочеиспускания плотно завинчивать крышку. Мочу следует хранить в закрытом контейнере в холодильнике на нижней полке, не допуская замораживания. По окончании сбора (последнее мочеиспускание производится в то же время, которое отмечено как время первого мочеиспускания, но через сутки) мочу можно сдать в лабораторию: суточный объем мочи в закрытом контейнере взбалтывается, после чего в малый контейнер для клинического анализа мочи на 125 мл отливают порцию 100 мл. Всю мочу приносить не надо. В лаборатории сообщите суточное количество мочи.

**Сбор мочи по Зимницкому**

Собирается моча за сутки (8 порций в 8 контейнеров, каждые 3 часа). Первая утренняя порция мочи удаляется. Все последующие порции мочи, выделенные в течение дня, ночи и утренняя порция следующего дня собираются в разные контейнеры (50 мл), на каждом подписывается время сбора. После завершения сбора мочи содержимое емкости точно измерить. Контейнеры принести в лабораторию для исследования.

**Исследование  кала**

* Нельзя проводить исследования кала раньше чем через 2 дня после клизмы, рентгенологического исследования желудка и кишечника, колоноскопии.
* Нельзя накануне принимать лекарственные вещества в том числе:- слабительные; - активированный уголь; - препараты железа, меди, висмута; - использовать ректальные свечи на жировой основе.
* Не допускать попадания в образец мочи или воды.
* Проводить исследование кала у женщин во время менструации

Собирать кал для исследования следует утром. Если это затруднительно, можно подготовить пробу заранее, но не более чем за 8 часов перед сдачей кала в лабораторию. В этом случае хранить пробу следует в холодильнике (не замораживать).

Тщательный туалет наружных половых органов и области заднего прохода. Предварительно помочиться. Дефекацию производить в сухую, чистую емкость: судно или ночную вазу. Перенести пробу кала объемом 3-5 куб. см в заранее подготовленный чистый сухой контейнер (стеклянный или пластмассовый) для хранения и транспортировки.

**Кал на скрытую кровь**

Больной за 3-5 дней до исследования не должен есть мясо, рыбу, томаты. Материал собирается на четвертый день в чистый сухой контейнер для хранения и транспортировки.

**Исследование мокроты**

Мокротой называется патологический секрет, выделяемый с кашлем из дыхательных путей. Больным при организации сбора мокроты необходимо разъеснять, что для исследования нужно собирать мокроту, выделенную при откашливании, а не слюну и слизь с носоглотки.

Для сбора мокроты используют чистую, сухую, широкогорловую склянку.

Сбор мокроты для **общего клинического анализа** осуществляется утром до приема пищи, примесь которой мешает исследованию. Собирают мокроту после тщательного полоскания рта и горла, чистки зубов.

Перед забором полость рта можно тщательно прополоскать раствором пищевой соды, фурацилина. После этого больной, откашливаясь, собирает в посуду 3-5 мл мокроты. Анализ мокроты производят в день ее выделения.

Мокроту необходимо отправить в лабораторию в течении 2 ч с момента забора, так как длительное стояние ведет к размножению флоры и аутолизу клеточных элементов. При необходимости мокроту сохраняют в холодильнике.

Сбор мокроты для **выявления микобактерий туберкулеза**осуществляется в течении суток, так как в лабораторию необходимо представить достаточное ее количество - не менее 12-15 мл.

В ряде случаев больной не может собрать мокроту на исследование в связи с ее малым количеством или трудностью отделения. Тогда накануне сбора мокроты больному дают отхаркивающие или мукалитические средства.

Подготовлено: Ануфриева С. Ю., Зайнагатдинов М. М.