Уважаемые пациенты, ниже представлены рекомендации для подготовки к отдельным видам исследований.

**Анализ крови**

Требования, которые сейчас будут рассмотрены, применимы практически ко всем анализам крови за исключением тех, которые называют «специфическими». Они потребуют еще некоторых ограничений.
Сдавать кровь следует натощак. После последнего приема пищи должно пройти не менее 12 часов. В течение 2–3-х дней до анализов воздержитесь от приема жирной пищи и алкоголя, особенно если речь идет о липидограмме или липидном спектре. Если накануне состоялось застолье – перенесите лабораторное исследование на 1–2 дня.
За сутки–двое не должно быть никаких тепловых процедур (отложите посещение бани «до лучших времен»). Вместе с этим исключите тяжелые физические нагрузки, даже самые приятные (бег, подъем по лестнице и т.д.).
Нельзя делать различного рода процедуры (массаж, уколы, рентген, физиотерапевтические и т.д.).
Отложите прием лекарственных препаратов на момент после сдачи крови на анализ, если речь идет о мониторировании терапии, или сдайте кровь не ранее чем через 10–14 дней после завершения их приема. Контроль за действием липидснижающих препаратов необходимо осуществлять не чаще, чем 1 раз в три месяца.
За час до взятия крови воздержитесь от курения.
Сидя перед дверью процедурного кабинета, не спешите быстрее «вломиться» в него. Перед анализами посидите и отдохните в течение 10–15 минут.
Можно ли накануне сдачи анализа пить сок, чай, кофе? К сожалению, данные продукты влияют на показатели крови, и употреблять эти напитки не рекомендуется. Что касается сдачи крови на глюкозу, то в дополнение к вышеперечисленным требованиям, нельзя использовать и жвачку. Пить можно только воду!
Для определения уровня мочевой кислоты предшествующие исследованию дни необходимо соблюдать диету: отказаться от употребления богатой азотом пищи – печени, почек, максимально ограничить в рационе мясо, рыбу, кофе, чай, помидоры.
Если при заборе крови для исследования вы испытываете страх, головокружение, слабость, боитесь потерять сознание р“ предупредите заранее процедурную сестру, и кровь у вас возьмут в положении лежа.

***Помните:***

в разных лабораториях могут применяться разные методы исследования и единицы измерения. Чтобы оценка ваших результатов была корректной и была приемлемость результатов, сдавайте анализы в одной и той же лаборатории, в одно и то же время. Сравнение таких исследований будет более корректным.
точную картину состояния здоровья позволяют получить анализы, проводимые систематически. До 30- летнего возраста их следует проходить ежегодно, а после 40 – раз в шесть месяцев. При наличии хронических заболеваний регулярность обследований может быть и чаще – раз в три месяца или даже ежемесячно.

**Общий анализ мочи**

Анализ мочи также как и анализ крови, распространен в медицинской практике. Следует помнить, что некоторые продукты и лекарства могут повлиять на результат анализа. Не следует, накануне есть что-нибудь соленое или кислое, так как в вашем утреннем анализе мочи, будет обнаружено значительное количество солей.

***Накануне сдачи любого анализа мочи НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:***

употреблять овощи и фрукты, которые могут изменить цвет мочи (свекла, морковь и пр.);
принимать мочегонные средства;
жить половой жизнью менее чем за 12 часов до начала сбора анализа;
нежелательно собирать мочу во время менструации и в течение 5–7 дней после цистоскопии;
перед началом сбора мочи выполните гигиенические процедуры. Не используйте дезинфицирующие средства и антибактериальное мыло.

***Обратите внимание!***

Общий анализ мочи, исследование мочи по Нечипоренко, анализ мочи на степень бактериурии не принимаются и не исследуются одновременно (в один день, из одной емкости).
Немаловажную роль играет посуда, в которой Вы планируете принести свои анализы. Необходимо использовать одноразовый контейнер для сбора биоматериала (приобретается в аптеке).

***Запомните еще несколько важных моментов:***

опорожнять мочевой пузырь для сдачи анализа следует с самого утра, а не с вечера;
первые несколько миллилитров мочи следует слить мимо, а все остальное в ёмкость, которая должна быть идеально чистая и сухая. Для исследования отлить в контейнер 50–100 мл мочи.

**Анализ на инфекции, передающиеся половым путем!**

* Перед визитом к врачу для сдачи анализов воздержитесь трое суток от половых контактов. Этого времени достаточно, чтобы бактерии в больших количествах скопились бы у мужчин в **предстательной железе**, у женщин во **влагалище**.
* Перед забором материала рекомендуется не мочиться в течение 2 часов. Вместе с мочой из **уретры** вымывается большая часть инфекции, поэтому мочеиспускание перед сдачей анализа снижает его точность.
* Накануне анализа рекомендуется провести так называемую провокацию. Провокация — это кратковременное снижение иммунитета организма. Сниженный иммунитет, таким образом, приводит к усилению воспаления в мочеполовых органах и к увеличению бактерий в организме.

Самым простым и наиболее надежным методом считается так называемая алиментарная провокация (алкоголь, соленое, острое). Накануне анализа употребляется алкоголь и острая пища — например, одна-две бутылки пива с чем-нибудь солененьким и копченым (вобла). Провокацию на гонорею, гоновакциной, делают только при необходимости в самом медицинском учреждении. Анализы после этой провокации берутся через 24, 48 × 72 часа.

* Если есть такая возможность, женщинам забор материала для анализа на ЗППП должен проводиться сразу после **месячных**, когда остаются незначительные мажущие выделения. Обычно это 4—5 день **цикла**.