*Для наиболее точного диагностирования заболеваний недостаточно самого современного лабораторного оборудования. Точность результатов зависит не только от используемых реактивов и аппаратуры, но и от времени и правильности сбора исследуемого материала. При несоблюдении основных правил подготовки к анализам их результаты могут быть значительно искажены.*

**Анализ крови**
Для исследования крови более всего подходят утренние часы
Для большинства исследований кровь берется строго натощак. Кофе, чай и сок – это тоже еда. Можно пить воду.
Рекомендуются следующие промежутки времени после последнего приема пищи:
для общего анализа крови не менее 3-х часов;
для биохимического анализа крови желательно не есть 12-14 часов (но не менее 8 часов).
За 2 дня до обследования необходимо отказаться от алкоголя, жирной и жареной пищи.
За 1-2 часа до забора крови не курить.
Перед исследованием крови следует максимально снизить физические нагрузки. Исключить бег, подъем по лестнице. Избегать эмоционального возбуждения. Минут 10-15 нужно отдохнуть, расслабиться и успокоиться.
Нельзя сдавать кровь сразу после физиотерапевтических процедур, ультразвукового и рентгенологического исследования, массажа и рефлексотерапии.
Перед сдачей крови нужно исключить перепады температур, то есть баню и сауну.
Перед гормональным исследованием крови у женщин репродуктивного возраста следует придерживаться рекомендаций лечащего врача о дне менструального цикла, в который необходимо сдать кровь, так как на результат анализа влияют физиологические факторы фазы менструального цикла.
Перед сдачей крови необходимо успокоиться, чтобы избежать немотивированного выброса в кровь гормонов и увеличение их показателя.
Для сдачи крови на вирусные гепатиты желательно за 2 дня до исследования исключить из рациона цитрусовые, оранжевые фрукты и овощи.
Для правильной оценки и сравнения результатов ваших лабораторных исследований рекомендуется проводить их в одной и той же лаборатории, так как в разных лабораториях могут применяться разные методы исследования и единицы измерения показателей.

**Анализ мочи**
Общеклинический анализ мочи:

* собирается только утренняя моча, взятая в середине мочеиспускания;
* утренняя порция мочи: сбор производится сразу после подъема с постели, до приема утреннего кофе или чая;
* предыдущее мочеиспускание было не позже, чем в 2 часа ночи;
* перед сбором анализа мочи проводится тщательный туалет наружных половых органов;
* в специальный контейнер с крышкой собирают 10 мл мочи, снабжают направлением, собранную мочу сразу направляют в лабораторию;
* хранение мочи в холодильнике допускается при t 2-4 C, но не более 1,5 часов;
* женщинам нельзя сдавать мочу во время менструации.

**Анализ кала**
— за 2-3дня до исследования избегать приема лекарственных препаратов, меняющих характер кала и вызывающих функциональные нарушения желудочно-кишечного тракта; нельзя исследовать кал после клизмы, применения ректальных свечей, приема слабительных или красящих веществ, а также пилокарпина, препаратов железа, висмута, бария и др.; кал не должен содержать посторонних примесей, таких как моча, дезинфицирующие вещества и др.; подготовить чистую емкость для кала; содержимое утреннего кала из 3-х точек собирается в контейнер и доставляется в лабораторию в течение 2-х часов.
Анализ кала на выявление глистных инвазий
— в течении двух дней больной не должен употреблять в пищу жесткую, плохо перевариваемую пищу (“пищевой мусор”) – семечки, орехи, сырые овощи и фрукты со шкуркой, а также сорбенты – активированный уголь и прочее, а также грибы!
Анализы в гинекологии, урологии
Для женщин:
— нельзя мочиться в течение 3-х часов до сдачи анализа (мазок, посев); не рекомендуется вступать в половой контакт за 36 часов, тем более с использованием противозачаточных средств которые могут исказить результат, так как обладают антибактериальным действием; накануне нельзя подмываться антибактериальным мылом и спринцеваться; нельзя применять антибиотики внутрь; нельзя сдавать анализы во время менструации.
Для мужчин:
— нельзя ходить в туалет за 3 часа до сдачи анализа; нельзя принимать внутрь уросептики, антибиотики;  применять наружно растворы, обладающие дезинфицирующим действием, мыло с антибактериальным действием; не рекомендуется вступать в половой контакт за 36 часов до сдачи анализов.

**Анализ мокроты**

- анализ собирается в стерильный лабораторный контейнер; перед сбором мокроты необходимо почистить зубы, прополоскать рот и горло;

**Ультрозвуковые исследования**
Подготовка к УЗИ 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 высококолорийные кондитерские изделия – пирожные, торты);
Пациентам, имеющим проблемы с ЖКТ (запоры) 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;
Если Вы принимаете лекарственные средства, предупредите об этом врача УЗИ;
Нельзя проводить исследование после гастро- и колоноскопии, а также R-исследований органов ЖКТ.
Подготовка к УЗИ органов малого таза (мочевой пузырь, матка, придатки у женщин)
Исследование 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.
Для трансвагинального УЗИ (ТВС) специальная подготовка не требуется. В случае, если у пациента проблемы с ЖКТ – необходимо провести очистительную клизму накануне вечером.
Подготовка к УЗИ мочевого пузыря и простаты у мужчин
Исследование 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.
Перед трансректальном исследовании простаты (ТРУЗИ) необходимо сделать очистительную клизму.

**Подготовка к УЗИ молочных желез**
Исследование молочных желез желательно проводить в первые 7-10 дней менструального цикла (1 фаза цикла).
Подготовка к УЗИ поясничного отдела позвоночника
Исследование проводится строго натощак после 4-х часового голодания.
За два дня обеспечить бесшлаковую диету.
Очистительная клизма накануне вечером и утром, непосредственно в день исследования.
УЗИ щитовидной железы, лимфатических узлов и почек – не требуют специальной подготовки пациента.
Пациенту с собой необходимо иметь:
— данные предыдущих исследований УЗИ (для определения динамики заболевания);
— направление на УЗ исследование (цель исследования, наличие сопутствующих заболеваний…);
— большое полотенце или пеленку.

**Эндоскопические исследования**
**Фиброгастродуоденоскопия**
**как правильно подготовиться**:
-явка как минимум за 5 минут до назначенного времени;
утром в день исследования до ФГДС ЗАПРЕЩАЕТСЯ:
— завтракать и принимать любую пищу, даже если исследование проходит во второй половине дня
утром в день исследования до ФГДС НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:
-курить
-принимать лекарства в таблетках (капсулах) внутрь
утром в день исследования до проведения ФГДС РАЗРЕШАЕТСЯ:
-чистить зубы
-делать УЗИ брюшной полости и других органов
-за 2-4 часа пить воду, некрепкий чай с сахаром (без хлеба, варенья, конфет…)
-принимать лекарства, которые можно рассасывать в полости рта, не заглатывая или взять с собой
-делать уколы, если не требуется после укола прием пищи и нет возможности сделать его после ФГДС
перед исследованием нужно снять съемные зубные протезы, очки, галстук.
Накануне вечером: легкоусвояемый (без салатов!) ужин до 18.00 час.
Никакой специальной диеты перед ФГС (ФГДС) не требуется, но:
— шоколад (шоколадные конфеты), семечки, орехи, острые блюда и алкоголь исключить за 2 дня;
— при исследовании с 11 часов и позже – желательно утром и за 2-3 часа до процедуры выпить мелкими глотками один стакан негазированной воды или некрепкого чая (без варения, конфет, печенья, хлеба и др.);
Важно, что бы:
а) одежда была просторной, ворот и ремень расстегнуты;
б) духами, одеколоном Вы не пользовались;
Вы своевременно предупредили врача о наличии у Вас лекарственной, пищевой и иной аллергии.
Больному с собой необходимо иметь:
— постоянно принимаемые лекарства (принять после осмотра, а под язык или спрей при ИБС, бронхиальной астме.. — до осмотра !);
— данные предыдущих исследований ФГДС (для определения динамики заболевания) и биопсии (для уточнения показаний к повторной биопсии);
— направление на ФГДС исследование (цель исследования, наличие сопутствующих заболеваний…);
— полотенце хорошо впитывающее жидкость или пеленку