

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТА

Подготовка к анализам и исследованиям

Правила подготовки к 12 распространённым анализам и обследованиям. Общие требования вынесены в начало, чтобы не повторяться в каждом разделе.

Коротко: что нужно знать

Исследование	Голодание	Главное
Общий анализ крови	Желательно; допустимо через 3–4 ч после лёгкой еды	Утром 8–11 ч; чай, кофе, соки нельзя
Биохимия крови	Да, 8–12 ч	Только вода без газа; накануне лёгкий ужин
Общий анализ мочи	Нет	Утренняя средняя порция в стерильный контейнер
Моча по Нечипоренко	Нет	Строго средняя порция, 15–50 мл
Моча по Зимницкому	Нет	8 порций за сутки, обычный питьевой режим
ЭКГ	Нет	Без кремов на коже; снять металл
Холтер (ХМ ЭКГ)	Нет	Душ заранее; не мочить прибор; вести дневник
Спирография	Натощак или лёгкий завтрак за 2–3 ч	Отмена бронхолитиков по схеме врача
УЗИ	Зависит от органа	Брюшная полость — натощак; почки, малый таз — полный пузырь
ФГС	Да, 8–12 ч	Воду прекратить за 4–5 ч; диета 1–2 дня
Колоноскопия	Диета + очищение кишечника	Разделённый приём препарата (split-dose)
Ирригоскопия	Да, ужин не позже 18–19 ч	Диета 2–3 дня + препарат или клизмы

Общие правила для всех процедур

- **Лекарства.** Сообщите врачу обо всех принимаемых препаратах и об аллергиях. Не отменяйте лекарства самостоятельно — особенно кроверазжижающие, инсулин и сахароснижающие.
- **Схема врача важнее памятки.** Если врач или клиника дали конкретную схему, следуйте ей: многое зависит от препарата и времени процедуры.
- **Вода.** Если разрешена вода, то только чистая, без газа. Чай, кофе и соки считаются едой.
- **Курение.** Не курите перед процедурой. Срок указан в каждом разделе: от 30 минут до 2–4 часов.
- **Нагрузки и стресс.** Накануне и в день процедуры избегайте интенсивных тренировок и эмоционального напряжения.
- **Одежда.** Свободная, легко снимаемая; без металлических украшений и часов.
- **Седация («сон»).** Нужен сопровождающий; 24 часа после процедуры нельзя управлять автомобилем. Относится к ФГС и колоноскопии.
- **Документы.** Направление, амбулаторная карта, полис, результаты предыдущих исследований.

Анализы крови и мочи

Общий анализ крови

Подготовка проще, чем к биохимии, но несколько правил соблюсти стоит.

Питание

- Желательно сдавать натощак, но строгие 8–12 часов голода обычно не нужны. Если нет возможности, допустима сдача через **3–4 часа** после лёгкого приёма пищи.
- Накануне не пере едайте: жирная и тяжёлая еда искажает результаты.
- Воду пить можно, она не влияет на показатели. Чай, кофе, соки — нельзя.
- Жевательную резинку лучше исключить.
- Чистка зубов: рекомендации расходятся. Паста может повлиять на уровень сахара, если в анализ входит глюкоза. Если это критично, просто прополощите рот водой.

Курение и нагрузки

- Не курите минимум **30–60 минут**.
- Перед кабинетом отдохните **10–15 минут**, чтобы пульс и давление пришли в норму.

Время и условия

- Оптимально — утром, **с 8 до 11 часов**.
- Сначала кровь, потом рентген, УЗИ, физиопроцедуры или массаж: они могут изменить картину крови.
- Если следите за показателями в динамике, сдавайте в одной лаборатории и в одно и то же время.

Биохимический анализ крови

Требуется более строгая подготовка, чтобы результаты были точными.

- **Натощак 8–12 часов** (лучше 12) — главное условие. Пить можно только чистую воду без газа.
- За **1–2 дня** исключите жирную и жареную пищу и алкоголь. Ужин накануне — лёгкий.
- Не курите минимум **1–2 часа**: никотин искажает результаты.
- Оптимальное время — **с 8 до 11 часов**. Кровь сдаётся до рентгена, УЗИ, физиопроцедур и массажа.

Общий анализ мочи

Несложная подготовка, но нужна точность, чтобы в пробу не попали примеси.

Сбор

- **Утренняя порция:** собирайте первую мочу сразу после сна. Желательно, чтобы предыдущее мочеиспускание было не позже 2–6 часов ночи.
- **Средняя порция:** начните мочиться в унитаз (1–2 секунды), затем, не прерывая процесс, подставьте контейнер.
- **Объём:** для взрослых обычно 50–100 мл (или $\frac{3}{4}$ контейнера). Минимум 10 мл, ориентир — 50 мл.

Гигиена

- Подмойтесь водой с мылом, **без антисептиков** (если использовали, тщательно смойте).
- Женщинам не рекомендуется сдавать анализ во время менструации. Если необходимо, используйте тампон.

Накануне

- За сутки исключите продукты, меняющие цвет мочи (свёкла, морковь, черника), а также алкоголь и жирную пищу.
- Предупредите врача о мочегонных и витаминах: их часто советуют отменить за **48 часов** (только по согласованию с врачом).

Контейнер

- Только стерильный аптечный контейнер. Банки из-под еды и бытовой химии не подходят: даже следы веществ искажают анализ.
- Не касайтесь руками внутренней поверхности контейнера и крышки.
- Детям удобнее использовать аптечные мочесборники.

Доставка и хранение

- Доставьте контейнер в лабораторию в течение **1,5–2 часов**. При комнатной температуре клетки разрушаются, а бактерии размножаются.
- Если быстро не получается, храните закрытый контейнер в холодильнике при **+2...+8 °C**. Замораживать нельзя.

Уточните в лаборатории: допустимый срок хранения в холодильнике в разных источниках указан по-разному (от 1,5–2 до 2–4 часов). Надёжнее не откладывать доставку.

Анализ мочи по Нечипоренко

Отличается от общего анализа тем, что нужна строго средняя порция утренней мочи, а не вся порция.

Как собрать

- **Начало** мочеиспускания (1–2 секунды) — в унитаз, чтобы смыть загрязнения из уретры.
- **Середину** — в стерильный контейнер (достаточно **15–50 мл**).
- **Окончание** — снова в унитаз.

Подготовка накануне

- Мочегонные препараты отменяют за **48 часов** (только по согласованию с врачом).
- Исключите алкоголь, острую пищу и продукты, меняющие цвет мочи (свёкла, морковь, черника).
- После цистоскопии анализ можно сдавать не раньше чем через **5–7 дней**.
- Женщинам не рекомендуется сдавать во время менструации.

Гигиена, контейнер, доставка и хранение — те же, что для общего анализа мочи (см. выше). Если назначены оба анализа, сдавайте их в **разные дни**, чтобы не исказить результаты.

Анализ мочи по Зимницкому

Моча собирается сутки, каждые 3 часа в отдельные ёмкости, чтобы оценить, как почки концентрируют и выделяют мочу.

Как собирать (8 порций)

Сбор начинается утром и идёт ровно сутки, включая ночь. Первое мочеиспускание в **6:00** не собирается (выливается), дальше каждые 3 часа мочитесь в соответствующую по времени ёмкость.

Порция	Время	Порция	Время
1	6:00 – 9:00	5	18:00 – 21:00
2	9:00 – 12:00	6	21:00 – 24:00
3	12:00 – 15:00	7	24:00 – 3:00
4	15:00 – 18:00	8	3:00 – 6:00

Что подготовить

- **8 чистых отдельных ёмкостей** (подойдут стерильные контейнеры для мочи).
- Заранее подпишите каждую: ФИО, номер порции (или время) и интервал.

Питьевой режим

- Ограничений в еде нет. Пейте как обычно (примерно 1,5–2 л в сутки, включая супы и чай), **не** увеличивая объём «для лучшего анализа».
- Запишите, сколько жидкости выпито за сутки.
- Мочегонные препараты согласуйте с врачом: скорее всего, на день сбора их отменят.

Нюансы

- **Не было позыва** в течение 3 часов: ёмкость остаётся пустой, но её всё равно подписывают и сдают.
- **Ёмкость заполнилась раньше срока:** возьмите дополнительную и укажите на ней то же время.
- **Хранение:** плотно закрытые контейнеры держат в холодильнике при **+4...+8 °C** весь день сбора.

Инструментальные исследования

ЭКГ

Быстрая и безопасная процедура. Основная задача — чтобы электроды хорошо прикрепились к коже.

- **Голодание не требуется.** Можно есть и пить как обычно; некоторые клиники советуют не приходиться голодным, чтобы не было низкого сахара и учащённого сердцебиения.
- Не пейте очень холодную воду прямо перед процедурой: это может рефлекторно изменить ритм.
- **Кожа:** не наносите кремы, лосьоны, масла и тальк на грудь, руки и ноги. Это ухудшает прилипание электродов и искажает результат.
- Избегайте интенсивных нагрузок непосредственно перед тестом: учащённый пульс затрудняет расшифровку.

- Наденьте вещь, которую легко снять (оголяется верхняя часть тела), и уберите металл с шеи, рук и талии.
- При аллергии на медицинский клей или пластырь предупредите медсестру заранее.

Холтеровское мониторирование (ХМ ЭКГ)

Амбулаторное исследование: прибор носят сутки. Голодание не нужно, подготовка к коже — как при ЭКГ (без кремов и масел).

Гигиена и одежда

- **Душ** перед установкой прибора обязателен. Во время ношения мыться, принимать ванну и плавать **нельзя**.
- Мужчинам с густыми волосами на груди рекомендуется побрить места крепления электродов.
- Одежда свободная, лучше хлопковая, не трущаяся о провода. Женщинам — обычный бюстгальтер, а не бельё с высокой посадкой.
- Придите за **10–15 минут** до назначенного времени; возьмите паспорт, полис и направление.

Питание и лекарства

- Ешьте и пейте как обычно.
- Принимайте назначенные препараты в обычном режиме, если врач не сказал иначе. Сообщите медсестре о лекарствах и о **кардиостимуляторе**.
- Алкоголь и энергетики не пейте за **24 часа**, кофе и крепкий чай — за **2 часа**.

Дневник

Подробный дневник — единственный способ сопоставить ваши ощущения с изменениями на ЭКГ. Записывайте:

- время сна и пробуждения, приёмы пищи и лекарств;
- физическую активность (ходьба, лестница, работа по дому);
- **все симптомы** (боль в груди, одышка, головокружение, перебои в сердце) с точным временем.

Врач может попросить сделать **3 подъёма по лестнице** в разное время дня. До и после подъёма нажмите кнопку на приборе и запишите время.

Чего нельзя делать

- Мочить прибор — никаких водных процедур.
- Приближаться к источникам помех: металлодетекторам, мощным магнитам, электрическим одеялам, линиям электропередач и трансформаторным будкам.
- Трясти прибор и подвергать его ударам.
- Отклеивать электроды и чинить прибор самостоятельно. Если электрод отпал, аккуратно приклейте его на место или свяжитесь с клиникой.

При сильной боли в груди, выраженной одышке или обмороке **немедленно обратитесь за медицинской помощью**.

Спирография

Несколько правил делают результаты точными, а процедуру безопасной.

Питание и напитки

- Исследование проводят натощак. Если процедура днём, можно легко поесть за **2–3 часа**, но не наедаться.
- Кофе, чай и колу исключите за **2–12 часов** (требования клиник отличаются).
- Алкоголь не употребляйте за **24 часа**.

Курение и нагрузка

- Не курите минимум **2–4 часа**, а лучше **24 часа**.
- Избегайте интенсивных тренировок за **30 минут** до теста.

Лекарства — самый важный момент

- **Бронхолитики** обычно отменяют: короткого действия за 4–6 часов, длительного за 12–48 часов. Схему отмены назначает врач.
- Сообщите врачу обо всех препаратах (антигистаминные, гормоны, теофиллины и др.).

Если назначена проба с бронхолитиком, заранее уточните схему подготовки: иногда нужно принять ингалятор перед визитом. Если во время процедуры появятся боль в груди, сильная усталость или головокружение, сразу сообщите врачу.

УЗИ

Подготовка зависит от органа. Задача — убрать помехи (газы в кишечнике) или создать «акустическое окно» (наполнить мочевой пузырь).

Органы брюшной полости (печень, желчный пузырь, поджелудочная)

Самая строгая подготовка.

- **Диета 2–3 дня:** исключите газообразующие продукты: чёрный хлеб, молоко, бобовые, сырые овощи и фрукты, газировку.
- **Строго натощак:** последний приём пищи за **8–12 часов**.
- Если процедура днём, допустим лёгкий завтрак (каша на воде, белое мясо) не позже чем за **5–6 часов**.

Почки и мочевой пузырь

- Голодание для почек обычно не требуется. При доплерографии сосудов почек исключите газообразование накануне.
- Нужен **полный мочевой пузырь**: за 1–2 часа выпейте 0,5–1 л негазированной воды и не мочитесь.

Малый таз (гинекология, простата)

- Лёгкий ужин накануне, не позже 19:00.
- Нужен **полный мочевой пузырь**: за 1 час выпейте 1 л воды и потерпите.

Щитовидная железа

- Подготовка не требуется: ешьте, пейте и принимайте лекарства как обычно.
- Снимите украшения с шеи и не наносите на неё крем или масло.

Сердце (ЭхоКГ)

- Специальной подготовки нет, голодать не нужно. За 2–3 часа можно легко перекусить, чтобы не было «голодных колик», но не наедайтесь.
- Возьмите одежду, которую легко снять (нужен доступ к груди).

Сосуды

- **Шеи:** обычно подготовки нет, можно есть и пить.
- **Ног:** обычно специальной подготовки не требуется.
- **Брюшной полости:** как для органов брюшной полости (диета от газов, натошак).

ФГС (фиброгастродуоденоскопия)

Строгое соблюдение правил делает процедуру безопасной и информативной. Исследование проводится натощак.

Питание и голод

- Последний приём пищи за **8–12 часов**. Если ФГС утром, ужинайте не позже **18:00**.
- Воду прекратите пить за **4–5 часов** до исследования (максимум 100 мл).
- За **1–2 дня** исключите жирное, жареное, бобовые, свежие овощи и фрукты, газировку, шоколад, семечки и алкоголь.

Курение и лекарства

- Не курите минимум **2 часа** (лучше с утра): это провоцирует выработку желудочного сока.
- Утренние таблетки обычно можно принять с глотком воды за **3 часа** до ФГС или отложить до конца процедуры. Кроверазжижающие и инсулин согласуйте заранее.

Гигиена и внешний вид

- Утром лучше не чистить зубы, чтобы не проглотить воду и не стимулировать слюноотделение.
- Свободная одежда с расстёгнутым воротом. Снимите галстук, очки, контактные линзы и съёмные зубные протезы.
- Не пользуйтесь духами и одеколоном.

Колоноскопия

Самый важный этап — подготовка. От качества очистки кишечника зависит, увидит ли врач полипы и другие изменения, или процедуру придётся повторять.

Диета: за 1–3 дня (по старым схемам — за 3–7)

Цель — исключить продукты, оставляющие шлаки (клетчатку, семена, зёрна). Современный подход: строгие ограничения за 1–3 дня, так как длительная диета не даёт преимуществ, но усложняет жизнь.

- **Исключить:** свежие овощи и фрукты (особенно с кожурой и косточками), бобовые, орехи, семечки, цельное зерно, отруби, капусту, свёклу, виноград, киви.
- **Можно:** белый рис, белый хлеб, макароны из белой муки, нежирное мясо и рыба, яйца, бульоны, йогурт, сыр, картофель без кожуры.

За 1 день: только прозрачные жидкости

- **Разрешено:** вода, прозрачные бульоны, чёрный чай/кофе без молока, прозрачные соки без мякоти, желе, спортивные напитки.

- **Запрещено:** твёрдая пища; всё красное, фиолетовое и оранжевое (красители могут имитировать кровь); молоко, соки с мякотью, газировка.

Очистительный препарат

- Схему назначает врач (Фортранс, Мовипреп и др.).
- **Split-dose (разделённый приём):** половина раствора вечером накануне, половина утром в день процедуры, за **4–6 часов** до неё. Так кишечник очищается лучше.
- Раствор лучше охладить и пить через трубочку, зажав нос; после — рассасывать дольку лимона или леденец.

Лекарства

- **Кроверазжижающие** (аспирин, варфарин и др.): врач решит, отменять ли их.
- **Препараты железа:** обычно отменяют за **7 дней**.
- **Диабет:** нужна коррекция схемы приёма сахароснижающих средств.

Если во время очищения появились сильная слабость, головокружение или спутанность сознания, **свяжитесь с клиникой**.

Ирригоскопия

Рентген толстого кишечника с контрастом. Кишечник нужно полностью очистить: иначе на снимках будут мешать каловые массы и газы, и исследование придётся повторять.

Диета: за 2–3 дня

Исключаются продукты, вызывающие газообразование и брожение.

- **Нельзя:** свежие овощи и фрукты, зелень, бобовые, чёрный хлеб, молоко, газировка, кофе, сладкое, жирное мясо и рыба.
- **Можно:** нежирное отварное мясо и рыба, бульоны, белый рис, манная каша, картофель без кожицы, яйца, белый хлеб и сухари, некрепкий чай, вода.
- Последний приём пищи — не позднее **18:00–19:00** накануне (иногда рекомендуют лёгкий обед и отказ от ужина).

Очищение кишечника — два способа (выбор согласуйте с врачом)

1. Слабительные препараты (Фортранс и аналоги). Раствор обычно пьют в два этапа (split-dose):

- вечером накануне: 2–3 л (по стакану каждые 15 минут);
- утром в день процедуры: ещё 1–2 л, закончить за **4 часа** до исследования;
- для уменьшения газов часто дополнительно назначают Эспумизан.

2. Очистительные клизмы:

- вечером накануне: 2 клизмы по 1,5–2 л с интервалом 30–60 минут;
- утром: 1–2 клизмы (до чистых промывных вод), последняя — за **2 часа** до исследования.

Запреты

- В день исследования приходите **строго натощак:** не есть и не пить. Жизненно важные таблетки — только с разрешения врача.
- За **2 дня** отмените препараты железа и активированный уголь.

Что взять с собой

- Направление, предыдущие снимки и заключения, **впитывающую пелёнку** и туалетную бумагу (требования клиник различаются, уточните заранее).

При диабете и постоянном приёме препаратов обязательно обсудите схему подготовки с лечащим врачом.

Памятка носит справочный характер и не заменяет рекомендации врача. Требования клиник и лабораторий могут отличаться: при расхождении следуйте их инструкциям.