

**Очень важным этапом для получения качественного результата
является подготовка к исследованиям**

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 желателно не есть 12-14 часов (но не менее 8 часов). За 2 дня до обследования необходимо отказаться от жирной и жареной пищи. Перед исследованием крови следует максимально снизить физические нагрузки. Исключить бег, подъем по лестнице. Избегать эмоционального возбуждения. Минут 10-15 нужно отдохнуть, расслабиться и успокоиться, чтобы избежать немотивированного выброса в кровь гормонов и увеличение их показателя. Нельзя сдавать кровь сразу после физиотерапевтических процедур, ультразвукового и рентгенологического исследования, массажа и рефлексотерапии. Перед сдачей крови необходимо успокоиться, чтобы избежать немотивированного выброса в кровь гормонов и увеличение их показателя. После некоторых медицинских процедур (например, биопсия предстательной железы перед исследованием ПСА) следует отложить лабораторное обследование на несколько дней. При контроле лабораторных показателей в динамике рекомендуется проводить повторные исследования в одинаковых условиях: в одной лаборатории, сдавать кровь в одинаковое время суток и пр.

1. Общий анализ крови (ОАК) – натощак или не раньше 4-х часов после последнего приема пищи, который может состоять из несладкого чая, яблока, несладкой каши без масла и молока.
2. Гемостазиологические анализы – строго натощак. Женщинам через 6-7 дней после менструации. Также следует указать прием антикоагулянтов (гепарин, фраксипарин, тромбас, курантил, аспирин и т.п.) поскольку это необходимо для заключения анализа).
3. Параметры липидного профиля: холестерин, ЛПВП, ЛПНП, триглицериды – строго натощак, после 12-ти часового голодания.
4. Биохимические исследования проводятся строго натощак.
5. Иммунологические, иммуноферментные исследования (гормоны, онкомаркеры, определение группы крови и резус фактора). Специальной подготовки не требуется. Допускается забор крови после приема пищи.. По возможности, рекомендуется сдавать кровь утром, в период с 8 до 10 часов, натощак (не менее 8 часов и не более 14 часов голода, питье – вода, в обычном режиме), накануне избегать пищевых перегрузок, исключить физические и эмоциональные стрессы. Нежелательно сдавать кровь для лабораторного исследования вскоре после физиотерапевтических процедур, инструментального обследования и других медицинских процедур.
6. Общий анализ мочи (ОАМ) – первая утренняя моча, накопившаяся за ночь. Перед забором мочи проводится тщательный гигиенический туалет половых органов. Накануне сдачи анализа не рекомендуется употреблять овощи и фрукты, которые могут изменить цвет мочи (свекла, морковь и др.), не принимать диуретики. Женщинам необходимо сдавать анализ через 2-3- дня после менструации. Использовать контейнер из лаборатории или пластиковую емкость с крышкой для одноразового использования. Мочу необходимо доставить в лабораторию утром в день забора.

7. Сбор мочи по методу Нечипоренко – выявление скрытого воспалительного процесса. Моча для данного анализа собирается утром в количестве 20-50 мл. в середине мочеиспускания.

8. Суточная моча по Зимницкому. Необходимо приготовить 8 контейнеров. В 6 часов утра опорожнить мочевой пузырь в туалет. Затем каждые 3 часа собирать все разовые порции мочи в отдельные емкости, на каждой из них записать время сбора и так до утра следующего дня включительно.

9. Мокрота - перед сбором необходимо почистить зубы и прополоскать рот и глотку водой. Собрать путем откашливания в одноразовую пластиковую емкость. Мокроту собрать в стерильный контейнер, взятый в лаборатории или аптеке.

10. Исследования кала. Сбор проводится утром, перед сбором провести гигиенические процедуры. Накануне не принимать слабительные препараты, активированный уголь, препараты железа, меди, висмута, не использовать ректальные свечи. Исследование не проводится у женщин в период менструации. Не допускать попадания в образец воды или мочи. Кал на скрытую кровь – за 3 дня до сбора исключить из рациона мясо, печень и все продукты, содержащие железо (яблоки, шпинат, перец болгарский, белая фасоль, зеленый лук и др.)

Копрограмма – можно подготовить пробу заранее, но не более чем за 8 часов до сдачи кала в лабораторию. В данном случае пробу следует хранить в холодильнике (не замораживать).