**ПРАВИЛА ПОДГОТОВКИ К ЛАБОРАТОРНЫМ ИССЛЕДОВАНИЯМ**

**Анализ крови**

* Рекомендуется сдавать кровь утром, натощак (не менее 8 часов и не более 14 часов голода, питье – вода в обычном режиме), накануне следует избегать существенных пищевых перегрузок, т.е. не переедать. Важно учитывать, что строго натощак, после 12 - 14 часового голодания, следует сдавать кровь для определения параметров липидного профиля (холестерол, липопротеиды высокой и низкой плотности, триглицериды и др.); глюкозотолерантный тест выполняется также утром натощак после не менее 12-ти, но не более 16-ти часов голодания.
* Если вы принимаете какие-то лекарственные препараты, следует проконсультироваться с врачом по поводу целесообразности проведения исследования на фоне их приема или возможности отмены приема препарата перед исследованием (длительность отмены определяется периодом выведения препарата из крови);
* Исключить физические и эмоциональные стрессы накануне исследования;
* После прихода в лабораторию целесообразно отдохнуть (лучше - посидеть) 10-20 минут перед взятием проб крови;
* Нежелательно сдавать кровь для лабораторного исследования вскоре после физиотерапевтических процедур, инструментального обследования и других медицинских процедур. После некоторых медицинских процедур (например, взятия биопсии 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.

В ряде случаев необходима специфическая подготовка, например - тесты на инфекции, экстренные исследования желательно проводить натощак (4 - 6 часов голодовой паузы) Так что если ваш лечащий врач рекомендовал посетить лабораторию для сдачи каких-либо анализов, ОБЯЗАТЕЛЬНО уточните, какие ваши действия должны предшествовать этому мероприятию.

**Анализ мочи.**

* Накануне сдачи анализане рекомендуется употреблять овощи и фрукты, которые могут изменить цвет мочи (к ним относятся - свекла, морковь и пр.).
* Не рекомендуется пить много минеральной воды.
* Нежелательно применение лекарственных средств: витаминов, жаропонижающих, болеутоляющих, диуретических препаратов. *Однако не стоит самостоятельно отменять лекарство, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.*
* Рекомендуется избегать накануне сильных физических нагрузок.

**Правила сбора мочи для общего анализа:**

Перед сбором мочи надо произвести тщательный гигиенический туалет половых органов. Соберите примерно 50 мл утренней мочи в специальный пластиковый контейнер. Для правильного проведения исследования при первом утреннем мочеиспускании небольшое количество мочи (первые 1 - 2 сек.) выпустить в унитаз, а затем, не прерывая мочеиспускания, подставить контейнер для сбора мочи, в который собрать приблизительно 50 мл мочи.

**Правила сбора суточной мочи для лабораторных исследований (суточная потеря белка, суточная экскреция солей, кальций, фосфор, мочевая кислота):**

* утром перед сбором мочи провести туалет наружных половых органов
* 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;
* мочу следует хранить в закрытой емкости в холодильнике на нижней полке, не допуская замораживания.
* После завершения сбора мочи содержимое емкости точно измерить, обязательно перемешать и сразу же отлить в специальный пластиковый контейнер для сбора мочи баночку ( 50- 100 мл). Всю мочу приносить не надо.
* На направительном бланке или просто обычном листе бумаги нужно указать суточный объем мочи (диурез) в миллилитрах, например: «Диурез 1250 мл», напишите также свои рост и вес.

**Анализ кала (кал на скрытую кровь, кал на яйца глистов)**

**Подготовка к исследованию:**

* Рекомендуется за 3 дня до исследования исключить из рациона грубую пищу (например, сухари).
* За 3 - 4 дня до исследования необходимо отменить приём слабительных препаратов, касторового и вазелинового масла, прекратить введение ректальных свечей. Кал, полученный после клизмы, а также после приёма бария (при рентгеновском обследовании) для исследования не используется.
* После рентгенологического исследования желудка и кишечника проведение анализа кала показано не ранее, чем через двое суток.

 **Забор кала:**

Кал собирается после самопроизвольной дефекации (нельзя проводить исследование после клизмы!) в универсальный транспортный контейнер, в объеме, равном 1/2 чайной ложки из различных мест разовой порции. Следует избегать примеси мочи и выделений из половых органов

**Условия хранения и транспортировки.** До 12 часов при Т=+4+8°С. Доставка в лабораторию в день забора.

**Анализ кала на дисбактериоз.**

Материал для определения собирается до начала лечения антибактериальными и химиотерапевтическими препаратами. Для исследования собирают свежевыделенный кал.
До сбора анализа помочитесь в унитаз, далее путем естественной дефекации в подкладное судно соберите испражнения (очень важно следить, чтобы в анализ не попала моча). Подкладное судно предварительно обрабатывается любым дезинфицирующим средством, тщательно промывается проточной водой несколько раз и ополаскивается кипятком.
Кал собирается в чистый, одноразовый контейнер с завинчивающейся крышкой и ложечкой в количестве не более 1/3 объёма контейнера. Материал доставляется в лабораторию в течение 3 часов с момента сбора анализа. Желательно в течение указанного времени материал хранить в холоде (для этого можно использовать хладопакет или обложить контейнер кубиками льда, приготовленными заранее в обычной морозилке домашнего холодильника).
На контейнере необходимо указать вашу фамилию, инициалы, дату рождения, дату и время сбора материала, запись должна быть сделана разборчивым почерком.
При сборе материала для анализа необходимо соблюдать следующие условия:

- не допускается замораживание;

* не допускается длительное хранение (более 5 - 6 часов);
* не пригодны никакие транспортные среды, кроме указанной;
* не допускается неплотно закрытый контейнер;
* не подлежит исследованию биоматериал, собранный накануне.