ООО "Альфа-ЭмБио"
клиника женского здоровья

г. Омск, ул. Волочаевская, д.11, корп.1
тел. +7 (3812) 95-55-63, моб. 51-91-25, e-mail: info.embio@mail.ru

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К АНАЛИЗАМ И ИССЛЕДОВАНИЯМ

I. ПРАВИЛА СБОРА ЭЯКУЛЯТА (Спермограмма, MAR-тест и др.)

- **Воздержание:** Половой покой в течение 3–7 дней (оптимально 3–4 дня).
- **Запреты за 6–7 дней до сдачи:**
    - Алкоголь в любых количествах.
    - Лекарственные препараты (по согласованию с лечащим врачом), массаж простаты, сауны, бани, горячие ванны и подогрев сидений в автомобиле (перегревание мошонки).
    - Тяжелые физические нагрузки и работа в ночное время накануне исследования.
- **Способ получения:** Исключительно путем мастурбации в стерильный контейнер клиники или выданный лабораторией. Запрещено использовать презерватив (резина токсична для сперматозоидов), прерванный половой акт (потеря первой фракции эякулята) и любые смазки на жировой основе (вазелин, кремы, спермициды).
- **Гигиена перед сбором:**
    1. Помочитесь.
    2. Вымойте руки с мылом.
    3. Проведите тщательный туалет половых органов теплой водой без мыла.
    4. Откройте контейнер, положите крышку внутренней поверхностью вверх, не касаясь краев руками.
    5. Соберите весь объем эякулята в контейнер и плотно закройте его.
- **Важно:** Исследование следует перенести, если в период подготовки вы перенесли простудное заболевание с повышением температуры тела.

II. УЗИ ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА

Трансабдоминальное исследование матки и придатков

- **Диета (за 2 суток):** Исключить продукты, вызывающие газообразование: растительную пищу (фрукты, овощи, соки, бобовые), черный хлеб, цельное молоко, газированные напитки, мясные и жирные молочные продукты в большом количестве.

- **Наполнение мочевого пузыря:** За 1–1,5 часа до приема выпить около 1 литра чистой негазированной воды (или теплого чая/морса). Дождаться умеренного желания помочиться. В течение этого времени мочевой пузырь не опорожнять.
- **День цикла:** Определяется лечащим врачом.
- **Противопоказания:** Кровянистые выделения противопоказанием не являются.

Трансвагинальное исследование матки и придатков

- **День цикла:** Определяется лечащим врачом.
- **Подготовка:** Перед исследованием необходимо опорожнить мочевой пузырь. Извлечь влагалищный тампон. Вагинальное кольцо «НоваРинг» удалять не требуется.
- **Противопоказания:** Кровянистые выделения противопоказанием не являются.

III. УЗИ БЕРЕМЕННОСТИ

- **УЗИ при беременности ранних сроков (до 12 недель):** Умеренно наполненный мочевой пузырь улучшает визуализацию. Рекомендуется воздержаться от посещения туалета за 1 час до процедуры или выпить пару стаканов воды.

IV. КТГ

- **Кардиотокография плода (КТГ):**
    - Особой подготовки не требует.
    - Накануне необходимо хорошо выспаться.
    - За 1,5–2 часа до процедуры — легкий прием пищи (на голодный желудок активность плода может быть снижена).
    - Обязательно сходить в туалет непосредственно перед процедурой.
    - Отложить телефон и другие гаджеты, максимально расслабиться.
    - Найти удобное положение сидя или полулежа. Для стимуляции активности плода можно взять с собой кусочек шоколада, яблоко или морковь.

V. УЗИ ПРОЧИХ ОБЛАСТЕЙ

Молочная железа / Щитовидная железа

- **Молочные железы:** Исследуются на 5–9 день менструального цикла (I фаза). При менопаузе — в любой день.
- **За 2 дня до обследования исключить:** физиопроцедуры, банки, горчичники, лучевую и химиотерапию.
- **В день исследования:** Принять гигиенический душ. Диету соблюдать не нужно, есть и пить можно как обычно.
- **Щитовидная железа:** Специальной подготовки не требует.

Органы брюшной полости (комплексное)

- **Диета (за 2 суток):** Строго исключаются фрукты, овощи, соки, бобовые, газировка, жирное мясо и большое количество молочных продуктов.
- **Голод:** Последний прием пищи и жидкости — в 20:00 накануне, если исследование утром. Если во второй половине дня — перерыв в еде и питье не менее 6 часов. При сахарном диабете разрешен подсушенный белый хлеб и несладкий чай.
- **Дополнительно:** Умеренное наполнение мочевого пузыря (не мочиться за 1–1,5 часа до визита). Не курить минимум за 1 час до исследования.

Почки, надпочечники, сосуды (артерии, вены конечностей, БЦА)

- **Почки и надпочечники:** Специальной диеты не требуют, но рекомендуется избегать тяжелой пищи накануне. Наполнять мочевой пузырь не нужно.
- **Сосуды:** Накануне исключить алкоголь, крепкий кофе, энергетики и курение. В день исследования не курить минимум за 2 часа до процедуры, избегать физических нагрузок и использования согревающих мазей на конечностях.

Vl. СБОР МОЧИ НА АНАЛИЗ

Общий анализ мочи

1. Подготовьте одноразовый стерильный контейнер.
2. Вымойте руки с мылом.
3. Подмойтесь движениями спереди назад теплой водой (без антибактериальных средств).
4. Прикройте вход во влагалище ватным диском или сложенным бинтом.
5. Начните мочеиспускание в унитаз (выпустив немного мочи).
6. Не прерывая процесс, подставьте контейнер и соберите среднюю порцию (примерно 50 мл).
7. Плотно закройте контейнер крышкой, не касаясь внутренних стенок.
8. Доставьте в лабораторию в кратчайшие сроки.

Анализ по Нечипоренко и Бактериальный посев

- Правила сбора идентичны общему анализу, однако собирается исключительно **средняя порция**: первое количество мочи (15–20 мл) пропускается в унитаз, затем собирается материал в контейнер, остаток мочи снова выпускается в унитаз.

VII. Забор крови и малые операции

Процедура	Подготовка
Инъекции (в/в, в/м, п/к), инфузионная терапия	Легко позавтракать (если иное не сказано врачом), принять плановые лекарства. Надеть одежду со свободными рукавами. Сообщить медсестре об аллергии на любые препараты или латекс.
Забор крови из вены	Приходить утром, строго натощак (8–12 часов голода). Разрешается пить чистую негазированную воду. Накануне избегать жирной пищи и алкоголя. Перед процедурой посидеть спокойно 10–15 минут.
Введение/удаление ВМС, биопсия эндометрия (Пайпель)	Проводятся вне периода активного маточного кровотечения, оптимально — на 7–12 день цикла. Перед визитом провести стандартные гигиенические процедуры, мочеиспускание — непосредственно перед приемом. Половое воздержание за 2–3 дня.
Гистероскопия (офисная, лечебная)	Обычно проводится на 6–10 день цикла. Требуется сдать комплекс анализов (госпитальный комплекс: ВИЧ, гепатиты, сифилис; группа крови; мазки на флору; иногда ЭКГ и коагулограмма). Накануне возможна очистительная клизма. Процедура выполняется под наркозом или местной анестезией — строго натощак (нельзя есть и пить с ночи). Необходимо сопровождение.
Биопсия шейки матки, радиоволновая хирургия	На 5–9 день цикла. За 2–3 дня исключить половые контакты, спринцевания, введение свечей и тампонов.
Лечебный массаж простаты, получение секрета простаты	Опорожнить кишечник (естественным путем или микроклизмой). За 40–60 минут до процедуры умеренно наполнить мочевой пузырь (выпить 2–3 стакана воды). За 2–3 дня воздержаться от эякуляции.
Введение акушерского пессария	Провести стандартные гигиенические процедуры, опорожнить мочевой пузырь прямо перед приемом.