**ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ
ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ АНАЛИЗА**

**ВНИМАНИЕ**! Очень важно, чтобы Вы точно следовали указанным рекомендациям, так как только в этом случае будут получены ценные результаты исследований, реально отражающие состояние Вашего здоровья!

**Общие правила подготовки к любым исследованиям крови:**

- Забор крови для лабораторных исследований должен проводиться натощак.
- Последний прием пищи для детей до 1 года за 3-5 часов, для остальных возрастных категорий за 8-12 часов (12 часов для исследований липидного спектра) до взятия крови.
- Допускается пить не более 200 мл негазированной питьевой воды (исключить чай, кофе, соки и т.д.) для всех видов исследований крови, кроме глюкозы.
- За 1-2 дня до всех видов исследований необходимо исключить прием жареной и жирной пищи.
- Исключение приема алкоголя должно быть не менее чем за 24 часа до взятия крови.
- Перед взятием крови на исследования не рекомендуется курить в теч. 1ч
- Рекомендуется сдавать анализы крови через 10-14 дней после окончания приема лекарственных препаратов, биологически активных добавок (БАД-ов), спортивного питания. Утренний прием лекарственных препаратов проводится только после взятия крови, если иное не указано лечащим врачом.
- У пациентов, получающих лечение высокими дозами биотина (более 5 мг/день), следует брать пробы не раньше чем через 8 часов после последнего введения биотина.
- Взятие крови осуществляется до начала диагностических или лечебных процедур либо через 1-2 дня после их проведения. К таким процедурам относятся инфузии (внутривенные вливания, «системы») и/или инъекции лекарственных средств и растворов, пункция, биопсия, переливание крови, общий массаж тела, эндоскопия, ЭКГ, УЗИ, рентгеновское обследование, особенно с введением контрастных веществ, воздействие ионизирующей радиации и т.д.
- Физические и мышечные нагрузки, превышающие по силе ежедневную индивидуальную, должны быть исключены как минимум за 3 дня до взятия крови.
- Придя в пункт забора и приема биоматериала необходимо отдохнуть в течение 15 - 20 минут.
- Если предусматривается повторная сдача анализов, то для максимальной достоверности необходимо сдавать их в одной и той же лаборатории, в одно и то же время суток, в том же самом положении (сидя или лежа), что и в предыдущий раз.

**Анализ крови на ВИЧ-инфекцию**

Анализ на выявление антител к HIV, т.е. антител, вырабатывающихся организмом в ответ на проникновение в него вируса иммунодефицита человека. Особая подготовка для сдачи теста на ВИЧ не требуется. Достаточно просто за 6-8 часов до его проведения ничего не есть и не пить, кроме чистой воды или несладкого чая, т.к. лучше всего сдавать анализ натощак.

**Общий анализ крови.**

Для  получения  точных  диагностических  данных  в  результатах лабораторного анализа на общий анализ крови необходимо выполнение нескольких правил перед сдачей анализа:
1. Необходимо явиться на исследование утром натощак, между 8 и 10 часами.
2. При взятии крови на общий анализ в любое иное время суток на направлении  нужно  указать  период  времени,  прошедший  после последнего приема пищи.
3. Накануне исследования необходимо:  исключить физические и умственные нагрузки; избегать любые стрессовые ситуации;  исключить прием алкоголя, курение; исключить  прием  лекарственных  препаратов  или  при  лечении  в стационарных условиях, необходимо сдавать кровь на исследование до приема медикаментов.

**Биохимический анализ крови**

1. Кровь  на  исследование  забирается  после 12 часов  голодания  и воздержания от приема алкоголя и курение, в утренние часы (между 7  и  9  часами),  при  минимальной  физической  активности непосредственно  перед  взятием (20-30мин),  в  положении  лежа  или сидя;

2. В случае срочной необходимости взятия материала в другое время суток,  обязательно  указывается  период  времени,  прошедший  после последнего приема пищи;

3. Взятие  материала  для  выполнения  исследования,  должно  быть, проведено до выполнения лечебного назначения (прием лекарств, инъекций) физические методы лечения УВЧ, СВЧ или диагностического (рентгенологическое, ультразвуковое, эндоскопическое) мероприятия.

**Инфекционные маркеры (герпес, цитомегаловирус, токсопламоз)**

Кровь сдается натощак (в утренние часы 8-12 или спустя 4-5ч после последнего приема пищи в дневные и вечерние часы, причем этот последний прием не должен быть обильным, а продукты с высоким содержанием жиров следует исключить из рациона и накануне сдачи анализа). Результаты исследований на наличие инфекций зависят от периода  инфицирования  и  состояния  иммунной  системы,  поэтому отрицательный  результат  полностью  не исключает  инфекции.  В сомнительных  случаях  целесообразно  провести  повторный  анализ спустя 3-5 дней. Исследование крови на наличие антител классов IgG,  IgM, IgA к возбудителям инфекций следует проводить не ранее 10-14 дня  с  момента  заболевания,  так  как  выработка  антител  иммунной системой и появление их диагностического титра начинается в этот срок.  На  раннем  этапе  заболевания  происходит  серо конверсия (отсутствие антител в острый период заболевания).

**На вирусные гепатиты**

Перед сдачей крови на вирусные гепатиты за 2 дня до исследования желательно исключить из рациона цитрусовые, оранжевые фрукты и овощи. За день вечером не есть жирную пищу (жаренное), не употреблять алкоголь.

**Анализ крови на вирусную нагрузку и  CD**

Забор крови проводят утром натощак. Хотя пища не оказывает сильного влияния на результаты теста на иммунный статус и вирусную нагрузку, все же, лучше сдавать кровь для этих анализов на голодный желудок. Определяют содержание Т и В лимфоцитов, количество копий ВИЧ в плазме крови методом полимеразной цепной реакции.
Не рекомендуется сдавать эти анализы во время вирусной инфекции. Лучше подождать месяц. Обследование должно проводиться в период ремиссии хронического заболевания, через 1 месяц (4 недели) после проведенной прививки, при отсутствии острых инфекционных заболеваний.

Также не рекомендуется делать эти анализы во время менструального периода. На показания этих результатов оказывает достаточно сильное влияние плохое питание, переутомление, травма, стрессовые ситуации.

**Общий анализ мочи**

Анализ мочи собирается специальный контейнер, который можно купить в аптеке. Накануне сдачи анализа рекомендуется не употреблять овощи и фрукты, которые могут изменить цвет мочи (свекла, морковь и пр.), не принимать диуретики.
Перед сбором мочи надо произвести тщательный гигиенический туалет половых органов. Женщинам не рекомендуется сдавать анализ мочи во время менструации.

Необходимо собрать утреннюю среднюю порцию мочи – небольшое количество мочи спустить в унитаз, собрать около 60-80 мл мочи в контейнер, остальную мочу спустить в унитаз. Плотно закрыть контейнер завинчивающейся крышкой. Разборчиво написать на этикетке контейнера ФИО, дату и время сбора мочи.

Доставить контейнер с мочой в лабораторию утром того же дня (по графику приёма биоматериала).

# Подготовка перед сдачей мазка для определения микрофлоры влагалища

При посещении гинеколога следует предпринять ряд мер, для того чтобы результат исследования мазка был достоверным.

1) Мазок следует сдавать в промежутке между менструациями, либо через 3-4 дня после их окончания. Делать это следует для того, чтобы кровь, которая обладает микробным действием, не портила картину мазка.

2) За 1-2 дня до посещения гинеколога следует отказаться от полового контакта.

3) За 2-3 дня до взятия мазка не стоит проводить спринцеваний влагалища, дабы не вымывать флору.

4) Следует отказаться от средств интимной гигиены за 1-2 дня до обследования, чтобы не нарушать кислотность среды влагалища и, как следствие, не влиять на флору.

5) Гигиенические процедуры должны заключаться лишь в подмывании теплой водой накануне вечером. Утром, непосредственно перед посещением, никаких процедур проводить не следует.

6) Любые лекарственные формы местного применения, такие как мази, свечи, вагинальные таблетки и т.д. могут радикально изменить соотношение микроорганизмов и, в результате, картину мазка. Поэтому за 1 неделю до проведения исследования требуется прекратить применять препараты, за исключением тех случаев, когда это оговаривалось с врачом.

7) По возможности, следует не мочиться за 2-3 часа до проведения манипуляции.

**Подготовка перед сдачей мазка для определения микрофлоры из уретры**

Подготовка к мазку из уретры у мужчин заключается в следующем:

- За неделю до процедуры отказаться от приема антибиотиков.

- На 1-2 дня до процедуры исключить интимную близость.

- Накануне вечером принять душ.

- За 1-2 дня отказаться от алкоголя.

- Утром перед взятием мазка не мочиться хотя бы 2-3 часа, поскольку моча смывает флору со слизистой.

- Не использовать антисептики для туалета половых органов в течение суток перед исследованием.