

Подготовка к анализам и исследованиям женщины 40-64лет (памятка для пациента)

Достоверность результатов лабораторных исследований зависит не только от качества реактивов и оборудования, на котором работают специалисты, но и в значительной степени от подготовки пациента и соблюдения правил сбора биоматериала. Данная ПАМЯТКА позволит тщательно подготовиться к исследованию и получить максимально точные данные о состоянии Вашего здоровья.

ПОДГОТОВКА К ИССЛЕДОВАНИЯМ КРОВИ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА:

1. Для большинства исследований кровь рекомендуется сдавать утром, в период с 8 до 11 часов, натощак (между последним приемом пищи и взятием крови должно пройти не менее 8-ми часов, воду можно пить в обычном режиме), накануне исследования легкий ужин с ограничением приема жирной пищи. Для тестов на инфекции и экстренных исследований допустимо сдавать кровь через 4-6 часов после последнего приема пищи.

2. **ВНИМАНИЕ!** Специальные правила подготовки для ряда тестов: строго натощак, после 12-14 часового голодания, следует сдавать кровь на липидный профиль (холестерин общий, холестерин-ЛПВП, холестерин-ЛПНП, триглицериды); глюкозотолерантный тест выполняется утром натощак после 12-16 часов голодания.

3. Накануне исследования (в течение 24 часов) исключить алкоголь, интенсивные физические нагрузки, прием лекарственных препаратов (по согласованию с врачом).

4. За 1-2 часа до сдачи крови воздержаться от курения, не употреблять сок, чай, кофе, можно пить негазированную воду. Исключить физическое напряжение (бег, быстрый подъем по лестнице), эмоциональное возбуждение. За 15 минут до сдачи крови рекомендуется отдохнуть, успокоиться.

5. Не следует сдавать кровь для лабораторного исследования сразу после физиотерапевтических процедур, инструментального обследования, рентгенологического и ультразвукового исследований, массажа и других медицинских процедур.

6. При контроле лабораторных показателей в динамике рекомендуется проводить повторные исследования в одинаковых условиях - в одной лаборатории, сдавать кровь в одинаковое время суток и пр.

7. Кровь для исследований нужно сдавать до начала приема лекарственных препаратов или не ранее, чем через 10-14 дней после их отмены. Для оценки контроля эффективности лечения любыми препаратами нужно проводить исследование спустя 7-14 дней после последнего приема препарата.

Если Вы принимаете лекарства, обязательно предупредите об этом лечащего врача.

Общие правила применимы ко всем анализам, но для некоторых исследований требуется специальная подготовка и дополнительные ограничения. Очень важно точно следовать указанным ниже рекомендациям, так как только в этом случае будут получены достоверные результаты исследований.

ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

Кровь сдается в утренние часы натощак (или в дневные/вечерние часы, спустя 4-5 часов после последнего приема пищи). За 1-2 дня до исследования исключить из рациона продукты с высоким содержанием жиров.

БИОХИМИЯ

Холестерин

За две недели до исследования необходимо отменить препараты, понижающие уровень липидов в крови, если не ставится цель определить гиполипидемический эффект терапии этими препаратами.

Глюкоза

При сдаче крови на глюкозу (в дополнение к основным требованиям подготовки к анализам) нельзя чистить зубы и жевать резинку, пить чай/кофе (даже несладкий). Утренняя чашка кофе кардинально изменит показатели глюкозы. Также оказывают влияние контрацептивы, мочегонные средства и другие лекарства

Электрокардиограмма – с 35 лет ежегодно

Флюорография легких ежегодно

Осмотр гинеколога(акушерки) ежегодно

Как подготовиться к приему гинеколога

Перед визитом к гинекологу желательно придерживаться следующих рекомендаций.

Гигиена

- Обязательным считается **прием душа с чистой водой**, без использования гелей, мыльных средств и прочей косметики. Категорически запрещается пользоваться интимными дезодорантами и духами, они значительно ухудшают качество обследования.
- Перед приходом желательно **опорожнить мочевой пузырь и кишечник**. Это даст возможность врачу провести пальпацию и не доставить вам дискомфорта.
- Желательно за 1-2 дня до визита к специалисту **исключить половой контакт**, поскольку во влагалище могут находиться частички спермы, мешающие достоверно провести анализ.

Медицинские препараты, процедуры

- В случае **приема антибиотиков**, посещать врача можно только после 14-20 дней после их применения. Данные препараты оказывают влияние на микрофлору влагалища и мешают разобраться с истинной причиной.
- Не разрешается перед осмотром у гинеколога проводить **спринцевания или протирать интимные места влажными салфетками**. Такое действие в большинстве случаев мешает доктору поставить правильный диагноз и выяснить состояние женского здоровья.

Что взять с собой

Если посещение доктора проходит в обычной поликлинике, то необходимо с собой захватить салфетку, которую нужно будет постелить на кресло,

Особые условия

- Лучше всего приходить к гинекологу **в первые дни после менструального цикла**.
- При осмотре на гинекологическом кресле по возможности следует **максимально расслабиться**.

Помимо этого, также желательно подготовить себя в психологическом плане, по большей части это касается молодых девушек и тех, кто приходит на осмотр к гинекологу первый раз. Необходимо понимать, что вопросы

интимного плана и ваши откровенные ответы помогают доктору разобраться в проблемах и грамотно поставить диагноз.

Бояться врача не нужно. Необходимо помнить, что регулярное посещение гинеколога помогает женщинам следить за своим здоровьем, а в случае заболевания вовремя его обнаружить и провести своевременную терапию.

МАММОГРАФИЯ С 40 ЛЕТ

ПРАВИЛА ПОДГОТОВКИ К МАММОГРАФИИ

Маммография является совершенно безболезненной процедурой, максимальная длительность которой не превышает тридцать минут. Проводят её, как правило, на 6 – 12 день цикла, так как в другое время оно может вызвать дискомфорт, а также вполне вероятно затруднит диагностику. Принцип проведения маммографии напоминает хорошо всем знакомую флюорографию. Оголённая грудь женщины фиксируется на широкой платформе специального рентген аппарата, который делает ряд нужных снимков. Женская грудь в это время будет слегка сжиматься аппаратом.

Результат обследования будет зависеть от правильной подготовки женщины к проведению процедуры. Поэтому то, как подготовиться к маммографии, должна знать каждая женщина. Для этого достаточно запомнить несколько несложных правил и неукоснительно следовать им:

- Взять с собой все предыдущие снимки и результаты ранее проводимых обследований и заключений;
- За день–два до проведения обследования исключить из рациона кофеиносодержащие продукты, энергетические напитки (чай, кофе);
- Надеть удобную одежду с легко снимаемым верхом;
- При первом прохождении этого аппаратного обследования подробно расспросить о его ходе у лечащего врача;
- Не использовать дезодоранты, антиперспиранты, лосьоны, пахучие крема и спреи для тела в день прохождения диагностики, так как они могут создать на плёнке затемнения;
- За пару часов до обследования принять лёгкие обезболивающие препараты, желательно на основе ибупрофена;
- Перед началом проведения процедуры расскажите рентгенологу о своих жалобах и беспокоящихся симптомах.

Следование всем вышеперечисленным правилам поможет специалисту провести полное медицинское обследование молочных желез и получить заведомо достоверный результат.