



# **ПРАВИЛА ПОДГОТОВКИ**

к комплексу «Марафон стройности. Управляйте своим весом»

## **Правила подготовки по лабораторным исследованиям:**

- Рекомендуется сдавать анализ крови утром до 11 часов.
- Исключить прием пищи за 8-10 часов до исследования, можно пить чистую не газированную воду.
- Исключить прием алкоголя, а также физическое и эмоциональное перенапряжение в течение 24 часов до исследования.
- Не курить в течение 2 часов до исследования.
- Женщинам рекомендована сдача анализа на 3-5 или 21-23 день менструального цикла (28дней).

## **Подготовка к сдаче анализа «Кортизол в слюне»:**

- Сбор биоматериала необходимо осуществлять в вечернее время, в период с 22:00 до 24:00.
- Не курить за 3 часа до сбора слюны.
- Исключить прием пищи в течении 2-3ч перед исследованием, можно пить чистую негазированную воду.
- За 10 минут до сбора слюны прополоскать рот водой.
- Перед сбором слюны удалить с губ косметику: помаду, блеск, бальзам и т.д.
- Исключить попадание инородных веществ в образец слюны.
- Перед сбором биоматериала убедиться, что отсутствует кровоточивость десен и травмы слизистой оболочки ротовой полости.
- Исключить манипуляции, травмирующие слизистую оболочку ротовой полости, включая чистку зубов, использование зубочисток и зубных нитей, в течение 3 часов до исследования.
- Исключить использование ополаскивателей ротовой полости за 3 часа до анализа.
- Исключить из рациона прием алкоголя за 24 часа до исследования.
- Исключить физическое и эмоциональное перенапряжение в течение 24 часов до исследования.
- Исключить прием местных лекарственных препаратов (в т.ч. мазей) за 24 часа до исследования.
- Исключить сдачу анализа в течение 7 дней после облучающего воздействия: физиопроцедур, рентгенографии, флюорографии, КТ и МРТ. При прохождении обозначенных процедур рекомендуется согласование с врачом.

Биоматериал должен быть доставлен в лабораторию в течение 12 часов с момента сбора анализа. До и во время транспортировки биоматериал должен храниться при температуре +2...+8С.

Существует несколько разновидностей контейнеров для сбора слюны, которые предоставляются в зависимости от необходимого вида исследования.

## **Контейнер с тампоном для сбора слюны Salivette.**

### **Правила сбора:**

- Тщательно вымойте руки с мылом.
- Аккуратно откройте крышку пробирки, не вытаскивая маленький пластиковый контейнер с ватным тампоном.
- Не прикасаясь к тампону руками, переместить его непосредственно в ротовую полость путем наклона пробирки до тех пор, пока тампон не упадет в рот.
- Аккуратно пожевать тампон, перемещая его в ротовой полости в течение 5 - 7 минут (не менее, иначе слюны недостаточно), чтобы тампон наполнился слюной.
- Не прикасаясь руками к тампону, поместить его обратно во внутреннюю маленькую пробирку, в которой он находился.
- Плотнo закрыть пробирку.
- Укажите ФИО, дату и время сбора слюны на этикетке и наклейте ее на пробирку.

## **Контейнер с трубочкой.**

### **Правила сбора:**

- Тщательно вымойте руки с мылом.
- Аккуратно откройте крышку пробирки.
- Вставьте трубочку внутрь пробирки, не касаясь руками ее нижнего конца.
- Поместите противоположный конец трубочки в ротовую полость.
- Произведите сбор слюны с помощью трубочки, заполнив пробирку на 50% (наполовину).
- После сбора плотно закрыть крышкой пробирку.
- Дайте постоять пробирке 10 минут, визуальнo оценить объем слюны (не пены!).
- Укажите ФИО, дату и время сбора слюны на этикетке и наклейте ее на пробирку.
- Избегайте проглатывания трубочки.

### **Правила подготовки к инструментальной диагностике:**

#### **Дуплексное сканирование экстракраниальных отделов брахиоцефальных артерий**

- За несколько часов до исследования следует отказаться от кофе и крепкого чая, чтобы не влиять на тонус сосудов.
- Отказаться от курения и алкоголя за 24 часа до процедуры, так как они могут исказить результаты.
- Не употреблять энергетические напитки и стимуляторы, они могут повлиять на скорость кровотока.

- **Ультразвуковое исследование почек.**

- В течение 3–4 дней до исследования стоит придерживаться диеты, исключающей продукты, усиливающие газообразование. Под запретом острая, жирная и жареная пища, кондитерские изделия, ржаной хлеб, капуста, бобовые, молочные продукты.

- **Ультразвуковое исследование предстательной железы трансректальное.**

- При трансабдоминальном УЗИ предстательной железы необходимо подойти с наполненным мочевым пузырем.
- За 2 дня соблюдайте диету с ограничением газообразующих продуктов. Накануне вечером очистите кишечник.
- За 1 час до исследования выпейте 500 мл воды. Лучше пить чистую воду.

- **Комплексное ультразвуковое исследование органов малого таза у женщин.**

- Трансабдоминальное исследование: наполненный мочевой пузырь.
- Трансвагинальное исследование: опорожненный мочевой пузырь.
- За 2-3 дня исключите продукты, вызывающие газообразование.
- Исследование лучше проводить в первой фазе цикла (5-7 день).
- Возьмите с собой результаты предыдущих обследований.
- Сообщите врачу о принимаемых препаратах.

- **Ультразвуковое исследование органов брюшной полости (комплексное: печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, селезенка).**

- За сутки до обследования из меню исключаются продукты, способствующие газообразованию. Среди них: бобовые (нут, горох, чечевица); картофель; квашеная капуста; хлебобулочные изделия; жирные сорта мяса; газированные напитки.
- Накануне и в день исследования исключить алкогольные напитки.
- Сухой голод 6-8 часов (не есть не пить).

- **Ультразвуковое исследование щитовидной железы и паращитовидных желез.**

- Подготовка не требуется.
- Эхокардиография (УЗИ сердца).
- В день обследования исключить чай, кофе, энергетики и другие стимулирующие напитки, не употреблять алкоголь.
- За 2 часа до УЗДГ не курить.

- **Регистрация электрокардиограммы.**

- За 8 часов до процедуры не употреблять алкоголь, так как он может влиять на частоту сердечных сокращений и артериальное давление.
- Избегать тяжёлых физических нагрузок.
- За 3 часа до исследования воздержаться от интенсивных тренировок.
- Не употреблять кофе, чай и энергетики. Кофеин и энергетические напитки могут ускорять сердцебиение. Ограничить их приём за 1,5–2 часа до процедуры.
- Не курить. Никотин сужает сосуды и повышает частоту сердечных сокращений, поэтому стараться не курить как минимум за 30 минут до ЭКГ.
- Сообщить врачу обо всех лекарственных препаратах, принимаемых на постоянной основе, болезнях в хронической стадии, наследственных заболеваниях, предупредить об аллергии.