

## УЗИ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ

### Необходимые документы:

- Данные предыдущих исследований/стационарного лечения – если имеются.

### Подготовка пациента

- Исследование проводится натощак – за 6 часов до процедуры нельзя есть и пить.
- За 3 дня до предстоящего исследования рекомендована легкая диета: исключаются продукты, усиливающие перистальтику кишечника и газообразование (мучные изделия, черный хлеб, сырые овощи и фрукты, бобовые, молоко, соки, газированные и алкогольные напитки).
- При повышенном газообразовании рекомендовать пациенту в течение трех дней принимать препараты-адсорбенты (активированный уголь, лигнин гидролизный, кремния диоксид коллоидный).
- За 3 дня до процедуры не проводить рентгеновские исследования с барием.
- За сутки до исследования не проводить гастроскопию, колоноскопию, клизмы.

## УЗИ ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА

### Необходимые документы:

- Данные предыдущих исследований/стационарного лечения – если имеются.

### Подготовка пациента

- Для женщин репродуктивного возраста исследование желательно проводить на 5–7 день цикла (считая от первого дня начала менструации), при отсутствии специальных назначений гинеколога.
- Для женщин в менопаузе исследование можно проводить в любое время.

## УЗИ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

### Необходимые документы:

- Данные предыдущих исследований/стационарного лечения – если имеются.

### Подготовка пациента

- Для женщин репродуктивного возраста исследование желательно проводить на 5–10-й день цикла (считая от первого дня начала менструации).
- Для женщин в менопаузе исследование можно проводить в любое удобное время

### Необходимые документы:

Данные предыдущих исследований/стационарного лечения – если имеются.

- Данные УЗИ, МРТ, КТ – если есть.

### Подготовка пациента

- За 2 часа до исследования пациенту необходимо отказаться от употребления пищи.
- Предупредить пациента, чтобы снял все металлические предметы в области гениталий (пирсинг).
- После исследования пациенту необходимо употреблять больше жидкости, чтобы увеличить объем выделяемой мочи.

- Предупредить пациента, что на протяжении 1–2 суток возможно появление крови в моче – это нормально. Также после исследования, возможны боли внизу живота, жжение в уретре.
- Рекомендовать пациенту не выполнять интенсивные физические нагрузки, например, игра в теннис, бег трусцой или программы физической тренировки, в течение недели после процедуры.
- Предупредить пациента, чтобы незамедлительно сообщил лечащему врачу, если будут следующие симптомы: длительная задержка позывов к мочеиспусканию, постоянное присутствие в моче ярко-красной крови или кровяных сгустков, повышение температуры тела после цистоскопии, озноб, сопровождающийся дрожью, невозможность помочиться при наличии позывов к мочеиспусканию, учащенные позывы, которые сопровождаются ощущениями жжения и рези в мочеиспускательном канале, более трех дней, и боль в пояснице

## КОЛОНОСКОПИЯ

### Необходимые документы:

- Данные предыдущих исследований/стационарного лечения – если имеются.
- Данные предыдущих исследований/стационарного лечения – если имеются.
- Результаты анализов: RW, ВИЧ, Гепатит В и С сроком давности не менее 6 мес. ОАК и Коагулограмма – по необходимости.

### Подготовка пациента

- За 3 дня до исследования необходимо соблюдение диеты с низким содержанием клетчатки. Разрешается молоко, сыр, сметана, сливочное масло, йогурт без добавок и наполнителей, кисломолочные продукты; мясо, птица и рыба нежирных сортов (в отварном, паровом или тушеном виде); макаронные изделия; хорошо проваренный белый рис без добавок, яйца, сахар, мед (не в сотах). Разрешенные продукты не должны содержать мелкие косточки, зерна, семена, отруби.

**Жидкости:** бульоны (прозрачные, процеженные), сок без мякоти, чай, вода, безалкогольные неокрашенные напитки.

**Исключаются:** сосиски, колбасы, жесткое мясо с хрящами, консервы; овощи, включая картофель, зелень, грибы, морская капуста, морские водоросли; фрукты, включая сухофрукты, ягоды, варенье, желе, джем, мармелад; все хлебобулочные и мучные изделия, крупы, каши, злаковые, бобовые; орехи, семечки, кунжут, мак (в любом виде, в том числе и в сушках, булочках и т.д, морепродукты, чипсы, гамбургеры, шоколад. Жидкости: алкоголь, газированные напитки, кофе, компот, кисель.

- Накануне исследования принимать пищу можно до 13:00, далее пить прозрачные жидкости в любом количестве: утром – легкий завтрак (согласно списку разрешенных продуктов), до 13:00 – обед (также согласно списку разрешенных продуктов), ужин – только разрешенные.

## КОЛОНОСКОПИЯ

**Подготовка к инструментальным методам исследования.**

**Прием твердой пищи рекомендуется полностью исключить.**

**Жидкости:** бульоны (прозрачные, процеженные), сок без мякоти, чай, вода, безалкогольные неокрашенные напитки.

• Утром в день исследования после окончания подготовки можно выпить сладкий чай, прозрачные жидкости. Прекратить прием всех жидкостей следует не позже, чем за 2 часа до исследования.

**Прием очищающих препаратов.**

– Препарат для очищения кишечника – предпочтение отдается малообъемным препаратам, например малообъемный макрогол 3350 (полиэтиленгликоль 3350/ПЭГ 3350) с аскорбатным комплексом – препарат мовипреп (2 литра). Пеногаситель – симетикон.

– *Если колоноскопия назначена с 8:00 до 14:00*, проводится двухэтапная подготовка. Вечером накануне исследования необходимо выпить 1 литр мовипрепа с 18:00 до 19:00 (или с 19:00 до 20:00), после чего выпить еще 500 мл разрешенной жидкости (вода, прозрачный бульон, фруктовый сок без мякоти, компот без ягод, безалкогольные неокрашенные напитки, чай). Утром в день исследования выпить еще 1 литр мовипрепа (с 6:00 до 7:00, если исследование назначено на 10:00 или 11:00), в который необходимо добавит 1/4 флакона эмульсии симетикона (сироп, т.е. жидкая форма! Не таблетки и не капсулы!), после чего выпить еще 500 мл разрешенной жидкости (вода, прозрачный бульон, фруктовый сок без мякоти, компот без ягод, безалкогольные неокрашенные напитки, чай). Время утреннего приема препаратов пациента выбрать таким образом, чтобы от момента окончания приема препарата до исследования прошло минимум 2 часа и максимум 4 часа.

– *Если исследование назначено с 14:00 до 19:00*. Утренняя одноэтапная подготовка. Утром в день исследования выпить 2 литра препарата (мовипреп) для очистки кишечника и после каждого литра еще по 500 мл разрешенной жидкости (вода, прозрачный бульон, фруктовый сок без мякоти, компот без ягод, безалкогольные неокрашенные напитки, чай), во второй литр необходимо добавить 1/4 флакона эмульсии симетикона (сироп, т.е. жидкая форма! Не таблетки и не капсулы!). Раствор следует пить дробно, небольшими глотками (залпом не пить!) по 250 мл (1 стакан) каждые 15 минут. В самом начале приема раствора препарата или при быстром его приеме в большом количестве может появиться тошнота, рвота.

**Подготовка к инструментальным методам исследования**

При затруднении приема раствора препарата, связанном с его вкусовыми качествами, можно пить раствор охлажденным, через коктейльную трубочку (соломинку), в промежутках пить или запивать раствор небольшим количеством воды, сладкого чая, а также рассасывать леденцовую карамель (конфетки леденцы типа «барбарис»), мед, лимон и т.д. Облегчает прием добавление симетикона в раствор мовипрепа. Во время приема препарата рекомендуется соблюдать двигательную активность: ходить по квартире, выполнять круговые движения корпусом, наклоны в стороны, вперед-назад, приседания, можно выполнять самомассаж живота, особенно в случаях замедленного действия препарата.

Препарат начинает действовать индивидуально: в среднем через 1–2 часа от начала приема появляется первый стул. Активное действие препарата продолжается индивидуально: в среднем в течение 2 часов (в это время будет интенсивный жидкий стул).

К моменту окончания подготовки стул должен измениться на прозрачную бесцветную или слегка окрашенную жидкость, что свидетельствует о готовности к обследованию. Закончить прием препарата необходимо за 2–4 часа до назначенного времени исследования. Проведение исследования желательно в промежутке от 2 до 4 часов после окончания приема препарата.

### **Важная дополнительная информация.**

Если пациент принимает препараты, нормализующие артериальное давление, сердечный ритм и т.д., прием их обязателен в обычном режиме! Прием данных препаратов рекомендуется не ранее, чем через 1 час после окончания приема мовипрепа. Если пациент принимает препараты, разжижающие кровь, необходимо указать это в МКАБ и предупредить об этом врача-эндоскописта до исследования. – При хронических запорах – за 3–5 дней (в зависимости от выраженности запоров) до подготовки к исследованию начать принимать слабительные не растительного происхождения (Гутталакс, Дульколак, Слабилен и т. д.), желательно по рекомендации врача-гастроэнтеролога. Диарея (жидкий стул) является ожидаемым эффектом при подготовке кишечника.

– Категорически нельзя уменьшать объем жидкости препарата для подготовки к исследованию.

Подготовка к инструментальным методам исследования

– Не рекомендуется дополнительно (или вместо) проводить процедуру очищения толстой кишки клизмами.

– Не рекомендуется принимать вазелиновое масло, если предполагается проведение исследования под внутривенной анестезией.

– Не рекомендуется в день исследования водить машину, управлять какими-либо механизмами, принимать важные решения. Желательно, чтобы пациента встретили и проводили домой

## **ПОДГОТОВКА ПАЦИЕНТА К РЕКТОМАНОСКОПИИ**

### **Необходимые документы:**

• Данные предыдущих исследований/стационарного лечения – если имеются.

2. Накануне исследования вечером проводятся 2 очистительные клизмы объемом 2 л каждая с интервалом в 2 ч; утром в день исследования – 2 очистительные клизмы не позднее, чем за 2 ч до исследования, с интервалом в 30 мин.

3. Проинформировать пациента, что исследование проводится натощак.

4. Непосредственно перед исследованием пациент должен опорожнить мочевой пузырь.

Во время исследования пациента укладывают в положение на спине с приподнятыми и раздвинутыми нижними конечностями, в прямую кишку вводится гибкий ректоскоп на глубину 25–30 см.

**Противопоказаниями к ректороманоскопии являются:** острые воспалительные процессы прямой кишки и органов малого таза, значительная кровоточивость слизистой оболочки прямой кишки, стриктуры ее, перитонит, декомпенсация сердечной деятельности, психозы.

## **СУТОЧНОЕ МОНИТОРИРОВАНИЕ ЭКГ**

**Необходимые документы:**

- Данные предыдущих исследований/стационарного лечения – если имеются.

**Подготовка пациента:** не требуется.

При проведении исследования пациенты должны соблюдать следующие рекомендации:

- в течение всех суток необходимо заполнять дневник пациента;
- необходимо описывать в столбце активность, что делал, с обязательным указанием времени: пробуждение, отдых, ходьба, транспорт, просмотр телевизора, чтение, принятие пищи, прогулка, бег, подъем по лестнице, сон, ночные пробуждения и др., с указанием времени в первом столбце;
- необходимо отмечать периоды отдыха в горизонтальном положении днем и уточнять те моменты, когда задремал;
- обязательно отмечать в столбце симптомы: боли в сердце, головную боль и т.д.;
- обязательно отмечать в столбце прием лекарств, прием всех лекарственных препаратов.

## **СУТОЧНОЕ МОНИТОРИРОВАНИЕ АД**

**Необходимые документы:**

- Данные предыдущих исследований/стационарного лечения – если имеются.

**Подготовка пациента:** не требуется.

**Информация по проведению исследования**

- Прибор будет измерять артериальное давление пациента, надувая надетую на плечо манжету и затем постепенно спуская из нее воздух. Измерения происходят автоматически через определенный интервал времени. Днем это 15 или 30 мин., ночью – 30 или 60 мин.

**При проведении исследования пациенты должны соблюдать следующие рекомендации:**

- следить за положением манжеты. Нижний край манжеты должен быть выше локтевого сгиба на 1–2 пальца. Если манжета соскользнула вниз на локоть, расстегнулась, или перекрутилась и надувается «пузырем» с одной стороны, необходимо ее поправить;
- необходимо останавливаться и держать руку, включая кисть и пальцы, расслабленной, каждый раз, как только слышен звуковой сигнал прибора или в манжету нагнетается воздух. В противном случае данное измерение может оказаться неудачным и прибор через 2–3 минуты может его повторить, что может привести к болевым ощущениям. Измерение заканчивается, когда воздух из манжеты полностью выйдет. Нужно следить, чтобы трубка, соединяющая монитор с манжетой, не пережималась;

- если измерение доставляет пациенту чрезмерный дискомфорт или невозможно обеспечить неподвижность руки, нужно нажать кнопку «СТОП». Следующее измерение будет выполняться через заданный интервал времени;

## ЭКГ

### **Обязательный перечень документов для исследования**

- Данные предыдущих исследований/стационарного лечения – если имеются.

### **Подготовка пациента**

- Пациенту желательно выспаться, отказаться от утренних упражнений, принять душ и не наносить на тело лосьоны и кремы.
- Легкий завтрак, без кофе, чая и энергетических напитков за 1,5–2 часа до исследования.
- Не позднее чем за 1,5–2 часа до исследования исключить курение и физические нагрузки.
- Все лекарственные препараты пациент должен принимать без изменений

## ЭХО-КГ

### **Необходимые документы:**

- Данные предыдущих исследований/стационарного лечения – если имеются.

### **Подготовка пациента:**

- Не позднее чем за 1,5–2 часа до исследования – прием пищи без кофе, чая, энергетических напитков.
- За 1,5–2 часа до исследования пациенту рекомендуется не курить и не выполнять физических упражнений.
- Все лекарственные препараты пациент должен принимать без изменений

## ЦИСТОСКОПИЯ

### **Необходимые документы:**

- Данные предыдущих исследований/стационарного лечения – если имеются.
- Данные УЗИ, МРТ, КТ – если есть.

### **Подготовка пациента**

- За 2 часа до исследования пациенту необходимо отказаться от употребления пищи.
- Предупредить пациента, чтобы снял все металлические предметы в области гениталий (пирсинг).
- После исследования пациенту необходимо употреблять больше жидкости, чтобы увеличить объем выделяемой мочи.
- Предупредить пациента, что на протяжении 1–2 суток возможно появление крови в моче – это нормально. Также после исследования, возможны боли внизу живота, жжение в уретре.
- Рекомендовать пациенту не выполнять интенсивные физические нагрузки, например, игра в теннис, бег трусцой или программы физической тренировки, в течение недели после процедуры.

- Предупредить пациента, чтобы незамедлительно сообщил лечащему врачу, если будут следующие симптомы: длительная задержка позывов к мочеиспусканию, постоянное присутствие в моче ярко-красной крови или кровяных сгустков, повышение температуры тела после цистоскопии, озноб, сопровождающийся дрожью, невозможность помочиться при наличии позывов к мочеиспусканию, учащенные позывы, которые сопровождаются ощущениями жжения и рези в мочеиспускательном канале, более трех дней, и боль в пояснице

## ТРУЗИ

### Обязательный перечень документов для исследования

- Данные предыдущих исследований/стационарного лечения – если имеются.

### Подготовка пациента

- Нельзя проводить ТРУЗИ предстательной железы при анальных трещинах.

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОДГОТОВКИ ПАЦИЕНТОВ К ЛАБОРАТОРНЫМ ИССЛЕДОВАНИЯМ

Строго натощак (не менее 12 часов после последнего приема пищи) сдают следующие анализы:

- клинический анализ крови;
- определение группы крови и резус-фактора;
- биохимические анализы (глюкоза, холестерин, триглицериды, АлТ, АсТ и др.);
- исследование системы гемостаза (АЧТВ, протромбин, фибриноген и др.);
- гормоны.

Показатели крови могут существенно меняться в течение дня, поэтому рекомендуем все анализы сдавать в утренние часы. Именно для утренних показателей рассчитаны все лабораторные нормы.

За один день до сдачи крови желательно избегать физических нагрузок, приема алкоголя и существенных изменений в питании и режиме дня.

За 2 часа до сдачи крови на исследование необходимо воздержаться от курения.

По возможности воздержитесь от приема лекарств. Некоторые виды исследований (например, на дисбактериоз) делают строго до начала приема антибиотиков и химиотерапевтических лекарств. Исключение составляют специальные исследования концентрации лекарства в крови. *Если вы испытываете трудности с отменой лекарств, то обязательно сообщите об этом врачу.*

**Кровь не следует сдавать** сразу после рентгенологического, ультразвукового исследования, массажа, рефлексотерапии или физиотерапевтических процедур. При гормональных исследованиях у женщин репродуктивного возраста (примерно с 12 - 13 лет и до наступления климактерического периода) на результаты влияют физиологические факторы, связанные со стадией менструального цикла. Поэтому при подготовке к обследованию на гормоны ФСГ, ЛГ, пролактин, эстриол, эстрадиол, прогестерон следует указать фазу цикла. При проведении исследования на половые

гормоны строго придерживайтесь рекомендаций вашего лечащего врача о дне менструального цикла, в который необходимо сдать кровь.

При выполнении исследований на наличие инфекций следует учитывать, что в зависимости от периода инфицирования и состояния иммунной системы у любого пациента может быть отрицательный результат. Но, тем не менее, отрицательный результат полностью не исключает инфекции. В сомнительных случаях рекомендуется провести повторный анализ.

Перед сдачей крови на вирусные гепатиты за два дня до исследования исключить из рациона цитрусовые, оранжевые фрукты и овощи.

#### **Подготовка к клиническому исследованию кала**

Для исследования собирают свежесвыделенный кал. За три–четыре дня до исследования отменить прием слабительных препаратов, касторового и вазелинового масла и прекратить введение ректальных свечей. Кал, полученный после клизмы, а также после приема бария (при рентгеновском обследовании) для исследования непригоден. Предварительно напишите на этикетке емкости для кала данные пациента: Ф. И. О., дату рождения, дату и время сбора материала. Запись должна быть сделана разборчивым почерком.

#### **Подготовка к исследованию на энтеробиоз**

Для данного исследования биоматериал берется с перианальных складок (вокруг анального отверстия) самим пациентом. Процедура проводится утром сразу после подъема с постели ДО ПРОВЕДЕНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР, МОЧЕИСПУСКАНИЯ И ДЕФЕКАЦИИ. Отбор образца осуществляется путем соприкосновения пластикового шпателя плоской клейкой стороной с кожей перианальных складок (где и откладывают яйца гельминты), после чего шпатель помещают в предварительно промаркированный контейнер (Ф. И. О. и дата). Материал доставляется в лабораторию в течение 3 часов после сбора.

#### **Подготовка к исследованию кала на яйца гельминтов**

Для паразитологических исследований кала специальной подготовки не требуется. Предварительно напишите на этикетке емкости для кала данные пациента: Ф. И. О., дату рождения, дату и время сбора материала. Запись должна быть сделана разборчивым почерком.

#### **Общий анализ мочи**

До взятия мочи проводится предварительный туалет наружных половых органов. Нельзя собирать мочу во время менструации. После проведения цистоскопии анализ мочи можно назначать не ранее чем через пять–семь дней.

Для общего анализа используют первую утреннюю порцию мочи (нужно, чтобы предыдущее мочеиспускание было не позже чем в 2 часа ночи). Всю порцию утренней мочи собирают сразу после сна (натощак) при свободном мочеиспускании. Мужчины при мочеиспускании должны полностью оттянуть кожную складку и освободить наружное отверстие мочеиспускательного канала. Женщины должны раздвинуть половые губы. Затем необходимо отлить 40–50 мл от общего объема первой утренней порции мочи в специальный контейнер, который необходимо плотно закрыть крышкой и доставить в лабораторию. Нельзя брать мочу из судна, горшка.



Собранную мочу доставляют в лабораторию сразу. Допускается хранение мочи в холодильнике при температуре 2–4 °С, но не более 1,5 часа. Пациент сообщает время сбора мочи медицинской сестре.

### **Сбор мочи для исследования по Нечипоренко**

До взятия мочи проводится предварительный туалет наружных половых органов. Нельзя собирать мочу во время менструации.

Сразу после сна (натощак) собирают среднюю порцию утренней мочи при свободном мочеиспускании. Мужчины при мочеиспускании должны полностью оттянуть кожную складку и освободить наружное отверстие мочеиспускательного канала. Женщины должны раздвинуть половые губы. Сбор мочи проводят по методу «трехстаканной» пробы: пациент начинает мочиться в первый стакан, продолжает – во второй, заканчивает – в третий. Преобладающей по объему должна быть вторая порция, сбор которой проводят в чистую, сухую, бесцветную широкогорлую посуду (не касаясь склянкой тела). Собранную среднюю порцию мочи (20–25 мл) сразу доставляют в лабораторию в специальном контейнере. Допускается хранение мочи в холодильнике при температуре 2–4 °С, но не более 1,5 часа. Пациент сообщает время сбора мочи медицинской сестре.

### **Сбор мочи для исследования по Зимницкому**

Пациент остается на обычном режиме питания, но учитывает количество выпитой жидкости за сутки. После опорожнения мочевого пузыря в 6 часов утра через каждые 3 часа в течение суток собирают мочу в отдельные емкости, на которых указывает время сбора или номер порции. Всего восемь порций:

- 1-я порция – с 6:00 до 9:00;
- 2-я порция – с 9:00 до 12:00;
- 3-я порция – с 12:00 до 15:00;
- 4-я порция – с 15:00 до 18:00;
- 5-я порция – с 18:00 до 21:00;
- 6-я порция – с 21:00 до 24:00;
- 7-я порция – с 24:00 до 3:00;
- 8-я порция – с 3:00 до 6:00.

Все собранное количество мочи в восьми специальных контейнерах доставляется в лабораторию.

### **Подготовка к глюкозотолерантному тесту**

Цель проведения лабораторного исследования – определить эффективность работы инсулиновыделительного механизма поджелудочной железы и глюкозораспределительной системы организма. Подготовка к проведению теста нужно начать за три дня до сдачи крови. Очень важно, чтобы вы точно следовали приведенной ниже инструкции, так как только в этом случае будут получены достоверные результаты.

1. Количество углеводов в пище должно быть не менее 125 г в день в течение трех дней перед проведением теста. Нужно принимать только те виды пищи, которые назначены вам лечащим врачом, и воздержаться от приема дополнительных.
2. Не позволять себе физических нагрузок в течение 12 часов перед началом теста.

3. Тест проводят строго натощак (не менее 12 часов, но и не более 16 часов после последнего приема пищи).
4. Если вы принимаете какие-то лекарства, помимо тех, что назначил лечащий врач, нужно сообщить ему об этом, так как эти вещества могут повлиять на результаты исследования.
5. Перед исследованием нужно сообщить врачу о своем самочувствии, обязательно упомянув при этом об имеющейся беременности или стрессе.
6. Во время проведения глюкозотолерантного теста не рекомендуется проводить рентгенологическое, ультразвуковое исследование, массаж, рефлексотерапию или физиотерапевтические процедуры.

### **Правила сбора мокроты**

Мокроту необходимо собирать в емкость (контейнер) утром до приема пищи. Предварительно следует почистить зубы и прополоскать рот и глотку кипяченой водой, чтобы исключить попадание остатков пищи и микрофлоры ротовой полости. Следует собирать только мокроту, выделяющуюся во время приступа кашля, а не при отхаркивании.

### **Исследование суточной мочи**

Первую утреннюю порцию не берут (нулевое время), а собирают все последующие порции точно до этого же времени следующего дня (за сутки в контейнер емкостью 3 л). По окончании сбора суточной мочи ее тщательно перемешивают и отливают в чистый контейнер емкостью 100 мл.

На этикетке обязательно укажите точный объем суточной мочи (контейнер на 3 л снабжен градуированной шкалой).

### **Подготовка к исследованию кала на скрытую кровь**

За три дня до сдачи этого анализа из рациона необходимо исключить мясо, печень, кровяную колбасу и все продукты, содержащие железо (яблоки, болгарский перец, шпинат, белую фасоль, зеленый лук, огурцы и т. д.). Стул должен быть получен без применения клизм и слабительных. Сбор кала осуществляется в контейнер, объем кала – около одной чайной

### **Подготовка к цитологическому обследованию у гинеколога**

Женщинам необходимо помнить, что забор мазков с шейки матки не проводится во время менструации, при проведении того или иного лечения инфекционно-воспалительных заболеваний органов малого таза, что для снижения вероятности получения ложных результатов анализа мазка необходимо исключить половые контакты в течение 2-х суток перед диспансеризацией, отменить любые вагинальные препараты, спермициды, тампоны и спринцевания.

### **Подготовка к обследованию на онкомаркеры онкологических заболеваний предстательной железы**

Мужчинам в возрасте старше 50 лет необходимо помнить, что лучше воздержаться от прохождения диспансеризации в течение 7-10 дней после любых воздействий на предстательную железу механического характера (ректальный осмотр, массаж простаты, клизмы, езда на лошади или велосипеде, половой акт, лечение ректальными свечами и др.) так как они могут исказить результат исследования

простатспецифического антигена в крови (онкомаркер рака предстательной железы).

Если Вы в текущем или предшествующем году проходили медицинские исследования возьмите документы, подтверждающие это и покажите их медицинским работникам перед началом прохождения диспансеризации.

## **ПОДГОТОВКА К КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИМ ПРОЦЕДУРАМ ПРОЦЕДУРА ИНЪЕКЦИЙ ПРЕПАРАТАМИ БОТОКС, ДИСПОРТ, КСЕОМИН**

Согласно исследованиям, инъекции препаратами БОТОКС или ДИСПОРТ, КСЕОМИН, РЕЛАТОКС (далее БТА) по сравнению с другими косметическими процедурами имеют наибольший рейтинг удовлетворенности пациентов процедурой. Рекомендуем вам соблюдать не сложные правила подготовки к процедуре и последующему уходу, чтобы как можно дольше сохранить результаты процедуры.

### **Подготовка к процедуре:**

Если вы переболели ковидом, подождите месяц после окончания заболевания, прежде чем проводить процедуру

Если вы сделали вакцину от ковида, подождите месяц после второй вакцины, прежде чем проводить процедуру

За 3-4 дня до процедуры для профилактики риска образования синяков:

- Исключить аспирин-содержащие препараты, Плавикс.
- Исключить нестероидные противовоспалительные средства (ибупрофен, диклофенак и т.д.).
- Исключить витамины группы Е и С, рыбий жир, омега-3 жирные кислоты в больших дозировках.
- За 24 часа до процедуры исключить алкоголь.

Если вы проходите курс антибактериальной (прием, инъекции эритромицина, тетрациклина), иммуностимулирующей, улучшающей трофику тканей терапии (актовегин, солкосерил, мильгамма, мексидол), следует дождаться окончания курса лечения и полного выведения препаратов из организма, прежде чем планировать инъекцию БТА

### **Рекомендации после процедуры:**

- Не трите и не массируйте места инъекций в течение 24 часов после процедуры.
- Не накладывайте макияж в течение 8 часов после процедуры на места инъекции.
- Можно принимать душ, а также заниматься своими повседневными делами.
- Не рекомендуется принимать любые алкогольные напитки в течение 24 часов после процедуры из-за возможной отечности в местах инъекций, на результат процедуры прием алкоголя не влияет.
- Не рекомендуется посещать баню, сауну, солярий в течение 14 дней.

Будьте уверены, что в некоторых случаях появившиеся припухлости или пятна исчезнут в течение нескольких часов после процедуры.

Полный эффект действия препарата Ботокс, Диспорт, Ксеомин, Релатокс наступает в течение 14 дней. Через 14 дней вам следует показаться врачу для текущей

консультации и оценки эффективности. Если вы не пришли на контрольный осмотр и/или не сообщили врачу о результатах процедуры, в вашей медицинской карте делается отметка о неявке на контрольный осмотр.

Действие БТА длится приблизительно 3-4 месяца после первой инъекции. Если вы соблюдаете все рекомендации, продолжительность результата может быть более 4 месяцев. Если же по каким-либо причинам действие БТА заканчивается раньше, не затягивайте ваш визит к нам в клинику, иначе врачу будет трудно определить причину вашей индивидуальной реакции и потребуются больше усилий для достижения оптимальных результатов.

#### **Домашний уход:**

1. Используйте обычные для вас косметические средства. Если вы пользуетесь средствами с высоким содержанием кислот или ретинола, посоветуйтесь с вашим косметологом, когда можно вернуться к их применению. Обычно рекомендуют вернуться к их применению через 3 дня.
2. Умываться в день инъекции можно и нужно.
3. Можно ли продлить действие ботокса с помощью косметических средств? Прямой взаимосвязи нет, но применение средств с пептидами-миорелаксантами помогут уменьшить подвижность мышц лба.

## **ПРОЦЕДУРА БИОРЕВИТАЛИЗАЦИИ И МЕЗОТЕРАПИИ**

#### **Подготовка к процедуре:**

Подготовка очень зависит от текущего состояния кожи и выбранного препарата, уточняйте у врача заранее, нужно ли вам готовить кожу к процедуре и какая подготовка необходима.

#### **Рекомендации после процедуры:**

Существуют несколько моментов, которые стоит иметь в виду после проведения процедуры. Если вы принимаете аспирин или другие лекарства, понижающие свертываемость крови, будьте готовы к тому, что в месте инъекции может возникнуть небольшое кровотечение или появиться кровоподтек.

Постарайтесь не прикасаться к обработанной поверхности в течение первых суток после инъекции. Умываться вечером можно.

Нужно промывать поверхность кожи с осторожностью, поскольку она все еще чувствительная; не использовать грубые скрабы, по крайней мере, в течение недели после процедуры.

Следует дать коже полностью восстановиться перед тем как снова начать ухаживать за ней привычным для вас образом.

После процедуры не рекомендуется наносить обычные косметические средства. Это связано с повышенным риском инфицирования. В течение двух дней после проведения процедуры можно использовать крем «Траумель-С» или другие препараты, рекомендованные врачом, которые обладают противовоспалительным и антисептическим действием.

В течение первых суток после инъекции, если необходимо, можно обрабатывать места вколов раствором антисептика «Хлоргексидин 0.05%» или «Мирамистин».

На следующий день может быть нанесен обычный макияж, который следует вечером аккуратно удалить с помощью мягкого мыла и воды.

В день процедуры и следующие 5-7 дней не рекомендуется посещение сауны, бани, бассейна.

Заниматься спортом рекомендовано через сутки после процедуры.

Посещение солярия следует отложить на 14 дней (по мнению наших врачей не стоит ходить в солярий вообще).

Не рекомендуется проведение поверхностных химических срединных пилингов или других косметологических процедур по уходу за кожей или сеансов физиотерапии ранее, чем через 1 неделю.

Введение филлеров, препаратов ботулинического токсина, а также проведение пилингов и пластических операций в зоне проведения процедуры не рекомендуется ранее, чем через 7 дней после процедуры, хотя это остается на усмотрение врача.

Перед выходом на улицу нужно защищать лицо солнцезащитными средствами и избегать прямого

воздействия солнечных лучей. Наносить крем с высоким уровнем защиты от ультрафиолета (SPF 30-50) с физической блокировкой солнечных лучей (диоксид цинка и оксид цинка) в течение всего курса лечения и, как минимум, 2 недели, по окончании. При длительном пребывании на солнце следует наносить крем каждые 2 часа. В противном случае через некоторое время может появиться пигментация.

## ПРОЦЕДУРА НИТЕВОГО ЛИФТИНГА

### Подготовка к процедуре:

За 3-4 дня до процедуры:

- исключить аспирин-содержащие препараты
- исключить антикоагулянты
- исключить нестероидные противовоспалительные средства (ибупрофен, диклофенак и т.д.)
- исключить витамины группы E и C
- исключить рыбий жир, омега-3 жирные кислоты

Для профилактики обострений рецидивирующих инфекций, вызванных вирусами Herpes simplex типа I и II начать принимать ацикловир 400 мг 1 раз в день.

Рекомендации после процедуры для нормального заживления и профилактики осложнений:

При сохранении болевых ощущений возможен пероральный прием нестероидных противовоспалительных препаратов. Рекомендует их врач, например, Нимесил, Кетонал и др.

При сниженном иммунитете и по усмотрению врача рекомендовано принимать антибиотики в течение 3-5 дней, такие как Цифран или Ципролет по 0.5 г 2 раза в день. Первый прием – 1 грамм одномоментно, затем по 0.5 г 2 раза в день.

В течение 3 дней обрабатывайте места проколов кожи антисептическим раствором «Хлоргексидин 0.05%» или «Мирамистин».

Для ускорения процессов реабилитации рекомендуются наружные препараты, снижающие отек, такие как мазь Траумель или Гепарин, микротоковая терапия.

Рекомендовано ношение поддерживающей компрессионной повязки при обработке некоторых зон

В течение 2-3 дней не принимайте очень горячую пищу и не пейте горячие напитки. Избегайте жесткой пищи в течение 7 дней.

Исключить активную инсоляцию в течение месяца после процедуры.

Исключить массаж лица или миостимуляцию на 2 месяца, если иное не рекомендовано врачом.

При планировании активных процедур в течение последующих 3 месяцев рекомендовано обратиться для согласования этих процедур к вашему врачу.

Исключить активную мимику и артикуляцию, воздерживаться от занятий спортом, посещение бани, сауны, бассейна в течение 2 недель.

При возникновении каких-либо явлений, например, длительная или резкая болезненность, незамедлительно обратиться в клинику для организации осмотра. Следует учесть, что прием алкоголя лучше ограничить на 2 недели, так как он способствует усугублению отечности.

### **Домашний уход**

Можно применять привычные для вас косметические средства в домашнем уходе. Данные рекомендации следует выполнять после прохождения процедуры химического пилинга кожи (гликолевого, салицилового, Джесснера, миндального, ретинолового (желтого) и других видов).

## **ПРОЦЕДУРА ХИМИЧЕСКИЙ ПИЛИНГ**

### **Подготовка к процедуре:**

Подготовка очень зависит от вида пилинга и состояния кожи, уточняйте у врача заранее, нужно ли вам готовить кожу к процедуре и какая подготовка необходима.

### **Рекомендации после процедуры:**

Промывать поверхность кожи с осторожностью, поскольку она все еще чувствительная; не использовать грубые скрабы, по крайней мере, в течение недели после процедуры. Следует дать коже полностью восстановиться, перед тем как снова начать ухаживать за ней привычным для вас образом. Необходимо обращать внимание на состав косметических средств, которые вы используете в постпилинговом периоде и использовать специальные постпилинговые средства, рекомендованные врачом, проводившим процедуру.

Уточнить у врача через сколько часов можно умыться первый раз, обычно рекомендовано вечером перед сном

В первый и второй день после пилинга применять те косметические средства, которые рекомендованы врачом.

Применять обычные косметические средства ухода за лицом можно не ранее чем через 3 дня после поверхностного пилинга (по согласованию с косметологом) и 7-10 дня после срединного.

Пленки и корочки, появившиеся после пилинга не трогать! (Появление корочек не обязательно). В случае даже очень крупного шелушения не снимать, можно травмировать кожу и замедлить процесс заживления.

Перед выходом на улицу обязательно защищать лицо солнцезащитными средствами. Период применения солнцезащитного средства определяет врач в зависимости от вида пилинга, фототипа кожи, сезона проведения процедуры и т. д. Избегать прямого воздействия солнечных лучей. Наносить крем с высоким уровнем защиты от ультрафиолета (SPF 30-50) с физической блокировкой солнечных лучей (диоксид цинка и оксид цинка) в течение всего курса лечения и, как минимум, месяц, по окончании. При длительном пребывании на солнце следует наносить крем каждые 2 часа. В противном случае через некоторое время может появиться пигментация.

Посещать баню, сауну и т. п. можно не ранее 5 дня после процедуры пилинга.

Посещать спортзал можно не ранее чем через сутки после процедуры.

Если на обработанных участках кожи имеются очаги воспаления, следует обрабатывать их специальными средствами, которые пропишет врач.

Обязательно проконсультироваться с врачом перед началом приема новых лекарственных препаратов.

При возникновении волдырей, мелких кровоизлияний, выделения жидкости (мокнотия), кровоточивости, боли, изменения цвета кожи или иных явлений, необходимо незамедлительно обращаться к врачу, проводившему процедуру.

Домашний уход:

В нашей клинике продается специальный набор для восстановления кожи после пилинга

## **ПРОЦЕДУРА ЛАЗЕРНОЙ ЭПИЛЯЦИИ И ФОТОЭПИЛЯЦИИ**

Данные рекомендации следует выполнять во время прохождения курса эпиляции на диодном лазере.

**Подготовка к процедуре:**

Избегать солнечных лучей, защищаться от солнца, чтобы уменьшить риск появления гипер или гипопигментации и других нежелательных реакций кожи. Слегка и умеренно загорелая кожа может обрабатываться лазером при соответствующем подборе параметров процедуры. Сильно загорелая кожа должна быть обработана лишь после нескольких недель после того, как она подверглась сильному воздействию солнечных лучей.

Прекратить применение препаратов и раздражающих кожу веществ за 1-2 дня до начала лечения.

Выбрать предназначенную для процедуры область за один день до эпиляции.

Зоны быстро растущих волос, такие, как подбородок у мужчин, могут быть выбриты непосредственно в день начала процедуры.

Не использовать перед началом процедуры косметику в зонах обработки - лосьоны, кремы, дезодоранты, парфюмерию и т. п.

Подождать, как минимум, две недели после химического пилинга или инъекций в области, предназначенной для эпиляции.

Подождать 1-2 месяца до эпиляции, если Вы удаляли волосы воском, выщипывали их пинцетом или машинкой в области, предназначенной для эпиляции.

Подождать, как минимум, 1 месяц до эпиляции, если Вы делали инъекции филлеров в области, предназначенной для эпиляции.

#### **Рекомендации после процедуры:**

В течение месяца после процедуры избегайте прямого воздействия солнечных лучей и используйте солнцезащитные средства. Люди с темным цветом кожи должны особенно тщательно соблюдать правила защиты от солнца, особенно, если у них есть тенденция к гиперпигментации.

*В течение последующей после процедуры пары дней не раздражайте обработанные участки кожи никакими химическими или механическими средствами.*

Можно использовать увлажняющие средства для тела, например, патнтенол.

В течение 2 дней после процедуры избегайте прямого и непрямого нагревания обработанных участков тела, особенно, если наблюдается тенденция к гиперпигментации.

Некоторое уменьшение волос на обработанных участках лица и тела будет наблюдаться примерно через 2-4 недели после удаления волос лазером.

После процедуры, обработанные участки кожи можно брить или коротко постригать, но ни в коем случае не удалять волосы путем выщипывания (щипчиками, машинкой или медицинским воском).

Следует побрить предназначенный для повторной процедуры участок тела за день до назначенного сеанса эпиляции лазером. Для визуального наблюдения после третьей процедуры рекомендуется не сбривать вырастающие волосы вплоть до начала четвертой процедуры.