

Требования и подготовка к лабораторным и инструментальным исследованиям.

Общие Правила подготовки спортсмена к сдаче анализа и сбору анализируемого материала.

1. На момент обследования спортсмен должен быть здоров.
2. От ближайшего недомогания (заболевания в легкой форме) должно пройти не менее двух недель.
3. Наличие оформленного направления врачом отделения спортивной медицины: **Фамилия, Имя, Отчество, дата рождения (00.00.0000), вид спорта.**

За 3 (три) дня до сбора материала на анализ спортсмен должен прекратить тренировочный процесс, кроме утренней физической зарядки с нагрузкой не более, чем в 1/4 от средней нагрузки за период тренировки, не проводить активное снижение веса и другие процедуры, не принимать никакие препараты.

1. Общий анализ крови.

- Общий анализ крови сдаётся **строго натощак только утром.**
- За три дня до сдачи общего анализа крови исключить курение, исключить употребление алкоголя и психостимуляторов.
- Исключить очень жирную пищу, так как повышенный уровень холестерина и других веществ в крови может повлиять на показатель СОЭ, который обязательно определяют при этом исследовании.
- Нежелательно в течение суток перед сдачей анализа принимать некоторые препараты, влияющие на свертывающую систему крови. К ним относят популярные нестероидные анальгетики.
- Плановый клинический анализ крови не следует сдавать на фоне вирусной инфекции, а также в течение недели после выздоровления. Эти заболевания значительно влияют на клеточный состав.

2. Биохимический анализ крови.

- **Строго натощак** выполняют биохимические исследования на содержание в крови глюкозы, креатинина, билирубина, липидного профиля.
 - Между последним приемом пищи и взятием крови проходит не менее 8 часов (желательно - не менее 12 часов). Сок, чай, кофе (тем более с сахаром) - не допускаются. Можно пить воду.
 - Показатели крови могут 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 избегать интенсивных физических нагрузок. Избегать эмоционального возбуждения.
 - Избегать приема алкоголя и существенных изменений в питании и режиме дня.
 - За два часа до сдачи крови на исследование необходимо воздержаться от курения.
 - По возможности воздержитесь от приема лекарств. Если вы испытываете трудности с отменой лекарств, то обязательно сообщите об этом врачу.
- Все анализы крови делают до проведения рентгенографии, УЗИ и физиотерапевтических процедур.

3. Общий анализ мочи.

- Перед сбором мочи обязательно следует сделать тщательный туалет половых органов.
- Для сбора мочи предпочтительно использовать промышленно произведенные специальные контейнеры (небольшие емкости) для биопроб.
- Для анализа мочи нужно собрать среднюю порцию мочи (начать мочеиспускание, а затем через 2 - 3 секунды подставить контейнер для сбора анализа).

- Учитывая тот факт, что некоторые продукты (свекла, морковь) способны окрашивать мочу, их не следует употреблять в течение суток до забора материала.
- Также гражданам, которые принимают мочегонные препараты, по возможности следует прекратить их прием, поскольку эти препараты изменяют удельный вес, кислотность и количество выделяемой мочи.
- Относительным ограничением является менструальный период у женщин.
- Проба мочи была сдаётся в лабораторию в течение 1,5 часов после ее сбора.
- Транспортировка мочи должна производиться только при плюсовой температуре, в противном случае выпадающие в осадок соли могут быть интерпретированы как проявление почечной патологии либо затруднят процесс исследования.

4. Подготовка к ультразвуковым исследованиям.

Специальная подготовка не требуется перед проведением следующих ультразвуковых исследований:

УЗИ сердца (ЭХО-КГ); УЗИ тазобедренных суставов; УЗИ вилочковой железы (тимуса) – нужно знать вес и рост ребенка на момент исследования; УЗИ щитовидной железы; УЗИ лимфатических узлов; УЗИ слюнных желез; УЗИ сосудов; УЗИ мышц; УЗИ мягких тканей; УЗИ органов мошонки; УЗИ молочных желез.

УЗИ брюшной полости.

За 2-3 дня до обследования рекомендуется перейти на бесшлаковую диету, исключить из рациона продукты, усиливающие газообразование в кишечнике (сырые овощи, богатые растительной клетчаткой, цельное молоко, черный хлеб, бобовые, газированные напитки).

УЗИ органов брюшной полости необходимо проводить натощак, последний прием пищи должен быть за 6-8 часов до обследования. Если исследование проводится после 15 часов, можно позавтракать в 8-11 часов утра, после чего нельзя употреблять пищу и воду.

Если Вы принимаете лекарственные средства, предупредите об этом врача УЗИ.

УЗИ молочных желез. Исследование молочных желез желательно проводить на 7-10 день менструального цикла (1 фаза цикла). Следует обязательно назвать врачу дату начала последней менструации.

УЗИ почек и мочевого пузыря. Если исследуются только почки, подготовка не требуется. Для обследования мочевого пузыря, он должен быть наполнен - содержать 300-350 мл жидкости. За 1,5-2 часа до исследования рекомендуется выпить 1 литр жидкости.

5. Функциональная диагностика.

- Электрокардиография (ЭКГ),
- СМАД (суточное мониторирование артериального давления),
- Холтеровское мониторирование ЭКГ.

Специальной подготовки для проведения этих исследований не требуется, но рекомендуется проводить их до физиотерапевтических процедур и занятий лечебной гимнастикой.

Тредмил-тест проводится через 3 часа после приема пищи. Исключаются курение, прием напитков, содержащих кофеин, тренировка перед исследованием. По согласованию с лечащим врачом отменяются лекарственные препараты, оказывающие влияние на сердечно-сосудистую систему (кроме нитроглицерина).

