**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).