

# Рекомендации по подготовке к сдаче лабораторных анализов

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>О ЛАБОРАТОРИИ</b> .....	4
<b>ДОСТУПНОСТЬ</b> .....	5
<b>ВИДЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ.</b> .....	5
<b>ЗАБОР АНАЛИЗОВ</b> .....	5
<b>ПОЛУЧЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ</b> .....	6
<b>КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ АНАЛИЗОВ?</b> .....	7
<b>АНАЛИЗ КРОВИ (общие требования)</b> .....	7
<b>БИОХИМИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ КРОВИ</b> .....	8
1. Мочевая кислота, мочевиha .....	8
2. Холестерин, липопротеины, липидный профиль (триглицериды, холестерин общ., холестерин-ЛПВП, холестерин-ЛПНП, холестерол-ЛПОНП, аполипопротеин А1, аполипопротеин В, липопротеин (а)):	8
3. Глюкоза крови.....	8
4. Сывороточное железо, трансферрин, ферритин, ЛЖСС .....	8
5. Исследование на Mg (Магний).....	8
6. Исследование на P (Фосфор) .....	8
<b>ИССЛЕДОВАНИЕ ГЕМОСТАЗА</b> .....	8
1. Коагулограмма.....	8
<b>АНАЛИЗЫ КРОВИ МЕТОДОМ ИФА/ПЦР/ЭХЛ/РИФ</b> .....	9
1. Исследование на АКТГ (адренокортикотропный гормон), кортизол.....	9
2. ПСА-анализ (PSA) .....	9
3. Исследования на половые гормоны у женщин (ФСГ, ЛГ, эстрадиол, пролактин, тестостерон, антимюллеров гормон (АМГ)).....	9
4. Исследования на половые гормоны у мужчин (ФСГ, ЛГ, ДГТ, Тестостерон, Пролактин, Эстрадиол, ГСПГ).....	10
5. Гормоны щитовидной железы .....	10
6. Хорионический гонадотропин человека (ХГЧ, бета-ХГЧ, б-ХГЧ, Human Chorionic).....	10
<b>АНАЛИЗЫ МОЧИ</b> .....	11
<i>Общие правила сбора мочи</i> .....	11
<i>Сбор суточной мочи</i> .....	11
1. Проба Реберга (креатинин суточной мочи, скорость клубочковой фильтрации) .....	12
2. Исследование мочи по Нечипоренко .....	12
3. Анализ мочи по Зимницкому .....	12
<b>АНАЛИЗЫ КАЛА</b> .....	13
1. Анализ кала на яйца глист и цисты простейших.....	13
2. Анализа кала на дисбактериоз.....	13

<b>АНАЛИЗ СПЕРМЫ</b> .....	14
<b>СОСКОБ ИЗ УРЕТРЫ (МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНОГО КАНАЛА) И ЦЕРВИКАЛЬНОГО КАНАЛА (НА АНАЛИЗ ПЦР - ПОЛИМЕРАЗНАЯ ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ)</b> .....	14
<b>АНАЛИЗ НА БАКПОСЕВ</b> .....	15
1. Анализ на бак. посев отделяемого из половых органов .....	15
2. Анализ на бак. посев из зева, уха, носа .....	15
<b>АНАЛИЗ МОКРОТЫ</b> .....	15
<b>ПОМНИТЕ:</b> .....	15

## О ЛАБОРАТОРИИ

Сегодня лабораторная диагностика — это один из наиболее важных и информативных методов исследования в медицине, которая даёт до 70% информации о состоянии здоровья человека.

Современная лабораторная диагностика - это зеркало, отражающее состояние организма сегодня и дающее представление, каким это состояние будет завтра, выявляя скрытые нарушения на самой ранней стадии. Поэтому для ответственного, вдумчивого доктора и его пациента всегда будет актуальным вопрос качественной и быстрой диагностики. Именно такие подходы и опыт многих лет работы являются сегодня основной чертой нашей лаборатории. Полученные результаты позволяют диагностировать состояние здоровья человека с особой тщательностью, и назначить необходимый комплекс лечения и обеспечивают достоверное динамическое наблюдение в процессе выздоровления.



Клиника «SBS med» оснащена собственной современной лабораторией с новейшим диагностическим оборудованием европейского производства, позволяющей проводить исследования в кратчайшие сроки, в том числе и в день обращения.

За результаты исследований в лаборатории SBS med отвечают высококвалифицированные специалисты — врачи лабораторной диагностики.

## ДОСТУПНОСТЬ

Для большей доступности качественных лабораторных услуг у нас имеется 8 филиалов лаборатории в:

- г. Алматы
- г. Иссык
- г. Талгар
- г. Талдыкорган
- с. Кеген
- с. Мерке
- п. Отеген батыр

## ВИДЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ.

В лаборатории клиники SBS med проводят большой спектр исследований:

- ✓ Общеклинические исследования крови, мочи
- ✓ Биохимические исследования крови, мочи
- ✓ Исследование гемостаза
- ✓ Электролиты
- ✓ Диагностика заболеваний щитовидной железы
- ✓ Гормоны паращитовидной железы
- ✓ Диагностика сахарного диабета
- ✓ Гормоны гипофиза и надпочечников
- ✓ Онкомаркеры
- ✓ Кардиомаркеры
- ✓ Маркеры гепатитов
- ✓ Диагностика аллергических и аутоиммунных заболеваний
- ✓ Диагностика иммунного статуса
- ✓ Цитокины
- ✓ Иммуноферментный анализ (ИФА) на инфекции
- ✓ ПЦР-диагностика (полимеразная цепная реакция) инфекций
- ✓ Исследование урогенитальных мазков
- ✓ Копрологические исследования
- ✓ Гистологические исследования
- ✓ Риноцитограмма
- ✓ Генетические исследования
- ✓ Микробиологические исследования
- ✓ Диагностика репродукции
- ✓ Исследование спермограммы
- ✓ Пренатальный скрининг, диагностика и мониторинг беременности

## ЗАБОР АНАЛИЗОВ

Прием анализов осуществляется в процедурном кабинете. Медсестра берет вашу кровь или другие материалы и в тот же день отправляет их в нашу

лабораторию. Поэтому вы не переплачиваете и можете быть уверены в точности и надежности результатов.

У нас строго соблюдаются санитарные нормы, а сотрудники применяют современные способы забора материала. Вы сдадите анализы настолько быстро и комфортно, насколько это возможно.

### **ПОЛУЧЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Результаты большинства анализов можно получить в течение 1-2 дней в клинике лично или по электронной почте. В зависимости от сложности срок исследований может составлять до 21 дня.

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ АНАЛИЗОВ?

Что надо сделать перед сдачей анализов, чтобы получить достоверные результаты?

Существует огромное множество анализов. Поэтому остановимся лишь на наиболее распространенных из них.

### АНАЛИЗ КРОВИ (общие требования)



Требования, которые сейчас будут рассмотрены, применимы практически ко всем анализам крови за исключением тех, которые называют «специфическими». Они потребуют еще некоторых ограничений.

- Сдавать кровь следует натощак.

После последнего приема пищи должно пройти не менее 12 часов. В течение 2–3-х дней до анализов воздержитесь от приема жирной пищи и алкоголя. Если накануне состоялось застолье – перенесите лабораторное исследование на 1–2 дня.

- За сутки–двое не должно быть никаких тепловых процедур (отложите посещение бани «до лучших времен»). Вместе с этим исключите тяжелые физические нагрузки, даже самые приятные (бег, подъем по лестнице и т.д.).
- Нельзя делать различного рода процедуры (массаж, уколы, рентген, физиотерапевтические и т.д.).
- Отложите прием лекарственных препаратов на момент после сдачи крови на анализ, если речь идет о мониторинговании терапии, или сдайте кровь не ранее чем через 10–14 дней после завершения их приема.
- За 2 часа до взятия крови воздержитесь от курения.
- Сидя перед дверью процедурного кабинета, не спешите быстрее сдать анализы. Перед сдачей посидите и отдохните в течение 10–15 минут.
- Если предусматривается повторная сдача анализов, то для максимальной достоверности необходимо сдавать их в одной и той же лаборатории в одинаковое время суток.

Можно ли накануне сдачи анализа пить сок, чай, кофе?

К сожалению, данные продукты влияют на показатели крови, и употреблять эти напитки не рекомендуется.

Если при заборе крови для исследования вы испытываете страх, головокружение, слабость, боитесь потерять сознание – предупредите заранее процедурную сестру, и кровь у вас возьмут в положении лежа.

## «СПЕЦИФИЧЕСКИЕ» АНАЛИЗЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ОСОБОЙ ПОДГОТОВКИ

### БИОХИМИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ КРОВИ

#### 1. Мочевая кислота, мочеви́на

- утром, натощак;
- за несколько дней до анализа сократить в рационе богатую азотом пищу (низкопуриновая диета): печень, мясо, рыба, кофе, чай, шоколад.

#### 2. Холестерин, липопротеины, липидный профиль (триглицериды, холестерин общ., холестерин-ЛПВП, холестерин-ЛПНП, холестерол-ЛПОНП, аполипопротеин А1, аполипопротеин В, липопротеин (а)):

- утром, строго натощак (не менее 12 часов после последнего приема пищи, разрешено питье воды);
- за 3-е суток исключить из рациона жирную, жареную, острую пищу, алкоголь.
- Контроль за действием липидснижающих препаратов необходимо осуществлять не чаще, чем 1 раз в три месяца.

#### 3. Глюкоза крови

- Сдается утром, строго натощак (в течение 10-16 часов до исследования воздержаться от приема пищи);
- не рекомендуется чистить зубы с зубной пастой и жевать резинку;
- воздержаться от курения, употребления алкоголя, чая или кофе;
- Воздержаться от тяжелой физической нагрузки в течение 8 часов до исследования
- Разрешено питье воды.

#### 4. Сывороточное железо, трансферрин, ферритин, ЛЖСС

- За 7 суток прекратить прием препаратов, содержащих железо!

#### 5. Исследование на Mg (Магний)

- За 7 суток прекратить прием препаратов, содержащих магний!

#### 6. Исследование на P (Фосфор)

- За 7 суток прекратить прием препаратов, содержащих фосфор!

### ИССЛЕДОВАНИЕ ГЕМОСТАЗА

#### 1. Коагулограмма

- Придерживаться в течение 3-х суток диеты с низким уровнем углеводов
- Воздержаться от курения, употребления алкоголя, кофе

- Воздержаться от тяжелой физической нагрузки в течение 8 часов до исследования
- Все лечебные и диагностические процедуры должны быть отменены

## АНАЛИЗЫ КРОВИ МЕТОДОМ ИФА/ПЦР/ЭХЛ/РИФ

### 1. Исследование на АКТГ (адренокортикотропный гормон), кортизол

- Перед забором крови пациент должен в течение 30 минут находиться в полном покое!
- Забор крови производится ранним утром, если иное не указано лечащим врачом!
- У женщин исследование производится на 6-7 день менструального цикла, если иное не указано лечащим врачом.

### 2. ПСА-анализ (PSA)

- Сдается утром, строго натощак (в течение 8-10 часов до исследования воздержаться от приема пищи)
- за 3-е суток исключить из рациона жирную, жареную, острую пищу, алкоголь
- Разрешено питье воды.
- Воздержаться от курения, употребления алкоголя, чая или кофе;
- Воздержаться от тяжелой физической нагрузки в течение 3 суток до исследования, в том числе: катание на велосипеде, физзарядка и занятия спортом, секс.
- Выполняется до или не ранее, чем через 6-7 дней после массажа, пальцевого ректального обследования простаты, трансректального УЗИ, биопсии, лазерной терапии, эргометрии, цисто- и колоноскопии и других любых механических воздействий на простату.

### 3. Исследования на половые гормоны у женщин (ФСГ, ЛГ, эстрадиол, пролактин, тестостерон, антимюллеров гормон (АМГ))

- ФСГ, ЛГ, эстрадиол, пролактин, тестостерон - проводятся на 3-7 день менструального цикла,
- прогестерон – на 21 день цикла.
- Антимюллеровый гормон – на 3-5 день менструального цикла;
- Воздержаться от тяжелой физической нагрузки в течение 3 суток до исследования, в том числе: катание на велосипеде, физзарядка и занятия спортом, секс.
- по возможности, следует избегать стрессов, так как эмоциональные потрясения оказывают влияние на уровень гормонов.
- Перед забором крови пациент должен в течение 30 минут находиться в полном покое!

4. Исследования на половые гормоны у мужчин (ФСГ, ЛГ, ДГТ, Тестостерон, Пролактин, Эстрадиол, ГСПГ)

- Сдается утром, строго натощак (в течение 8-10 часов до исследования воздержаться от приема пищи)
- за 3-е суток исключить из рациона жирную, жареную, острую пищу, алкоголь
- Разрешено питье воды.
- Воздержаться от курения, употребления алкоголя, чая или кофе;
- Воздержаться от тяжелой физической нагрузки в течение 3 суток до исследования, в том числе: катание на велосипеде, физзарядка и занятия спортом, секс.
- по возможности, следует избегать стрессов, так как эмоциональные потрясения оказывают влияние на уровень гормонов.
- Перед забором крови пациент должен в течение 30 минут находиться в полном покое!

5. Гормоны щитовидной железы

- через 24 часа после приема препаратов, содержащих гормоны щитовидной железы,
- за 2 дня до сдачи, исключить прием йодсодержащих продуктов и лекарств (включая йодированную соль);

6. Хорионический гонадотропин человека (ХГЧ, бета-ХГЧ, б-ХГЧ, Human Chorionic)

- Взятие крови предпочтительно проводить утром натощак, после 8-14 часов ночного периода голодания (воду пить можно), допустимо днем через 4 часа после легкого приема пищи.
- Накануне исследования необходимо исключить повышенные психоэмоциональные и физические нагрузки (спортивные тренировки), приём алкоголя, за час до исследования – курение.

**Важно:** Чувствительность метода в большинстве случаев позволяет диагностировать беременность уже в первый-второй день задержки менструации, но, из-за индивидуальных различий в скорости синтеза б-ХГЧ у женщин, лучше проводить исследование не ранее 3-5-дневной задержки менструации во избежание ложноотрицательных результатов. В случае сомнительных результатов тест следует повторить дважды с интервалом в 2-3 дня. При определении полноты удаления эктопической беременности или аборта исследование б-ХГЧ проводят через 1-2 дня после операции для исключения ложноположительного результата.

## АНАЛИЗЫ МОЧИ

- Накануне сдачи анализа мочи рекомендуется не употреблять овощи и фрукты, которые могут изменить цвет мочи (свекла, морковь и пр.)



- Не принимать диуретики (мочегонные препараты)
- Перед сбором мочи на анализ производят тщательный гигиенический туалет половых органов
- Женщинам не рекомендуется сдавать анализ мочи во время менструации

### *Общие правила сбора мочи*

1. Мочу необходимо собирать в специальный одноразовый контейнер (можно купить в аптеке) либо в крайнем случае в чистую сухую ёмкость.
2. Как правило, для исследований используется средняя порция утренней мочи. Моча собирается утром (первый туалет после сна). Первые несколько миллилитров – в унитаз (мимо контейнера), остальное собирается в контейнер (до его заполнения).

3. Собранную мочу необходимо по возможности сразу доставить в лабораторию (за исключением анализов, для которых требуется сбор в течение суток). Допускается хранение собранной мочи перед доставкой в холодильнике в течение 1,5 часов.

*Важно: При сдаче мочи на бакпосев, используют специальную стерильную баночку. Перед использованием открывают, не касаясь внутренних стенок руками, водой не споласкивают, не протирают.*

### *Сбор суточной мочи*

Для данного анализа используется суточная моча (собирается в течение суток). Следует пропустить сбор первой утренней мочи в день начала сбора. Затем при втором мочеиспускании отмечается время начала сбора. Последняя порция должна быть собрана через 24 часа после начала сбора (включая утреннюю мочу следующего дня). Вся собранная моча сразу после каждого сбора сливается в одну ёмкость объемом не менее 2 л (изначально чистую и сухую). Ёмкость хранится в холодильнике.

После окончания сбора на направлении записывается общий объем собранной мочи. Моча перемешивается, затем из общей ёмкости отливается 100 мл в контейнер для лаборатории.

*Особенности подготовки к некоторым видам анализов мочи*

1. Проба Реберга (креатинин суточной мочи, скорость клубочковой фильтрации)

Подготовка:

1. Накануне сбора исключить алкоголь, кофе, крепкий чай.
2. Ограничить физические нагрузки.
3. Согласовать с лечащим врачом прием каких-либо медикаментов перед сдачей анализа.

Сбор: осуществляется сбор суточной мочи (см. выше)

После доставки мочи в лабораторию сразу делается забор крови из вены для определения креатинина.

2. Исследование мочи по Нечипоренко

Сбор: собирается средняя порция утренней мочи (см. выше)

3. Анализ мочи по Зимницкому

Подготовка

Подготовить 8 контейнеров для сбора мочи. Каждый контейнер пронумеровать по порядку с пометкой часов сбора:

- 1 порция – с 6 до 9 часов утра;
- 2 порция – с 9 до 12 ч.;
- 3 порция – с 12 до 15 ч.;
- 4 порция – с 15 до 18 ч.;
- 5 порция – с 18 до 21 ч.;
- 6 порция – с 21 до 00 ч.;
- 7 порция – с 00 до 3 ч.;
- 8 порция – с 3 до 6 ч.

Сбор

Собирать мочу следует строго в ёмкости, предназначенные для данного времени суток.

После окончания сбора все 8 контейнеров доставить в лабораторию.

## АНАЛИЗЫ КАЛА

### 1. Анализ кала на яйца глист и цисты простейших



- На контейнерах для анализов кала указать ФИО, дату рождения, дату и время сбора материала
- Кал собирают из разных мест разовой порции, в том числе обязательно с мест, где присутствуют элементы слизи, гноя и пр. и помещают в стерильную емкость с герметичной крышкой (общее количество 10-15 г.). Не следует собирать кал в коробочки,

бумагу и пр.

- Стерильную емкость для анализа кала можно приобрести в каждом пункте лаборатории
- Материал должен быть доставлен в лабораторию в день сбора
- До отправки в лабораторию материал должен храниться в холодильнике при 2-8 градусах (не более 8 ч)
- необходимо привезти в лабораторию в течение 2-х часов после сбора.

### 2. Анализа кала на дисбактериоз

- За 3-4 дня до проведения анализа кала на кишечный дисбактериоз необходимо отменить прием антибиотиков, если иное не предусмотрено врачом. Принято проводить исследование до начала антибиотикотерапии. Если отмена препарата недопустима, то рекомендуется производить забор кала не ранее 12 часов с момента последнего приема антибиотика
- За 2-3 дня требуется отмена слабительных препаратов, ректальных свечей, если иное не предусмотрено врачом;
- За 2-3 дня требуется отмена препаратов, содержащих кишечную флору (эубиотики), если иное не предусмотрено врачом;
- Кал после использования клизмы для исследования непригоден;
- Не допускается замораживание и сбор кала для анализа «с вечера»: исследованию подлежит «утренний» кал;
- Для исключения необъективных результатов, требуется сбор кала в стерильную специальную одноразовую посуду с ложечкой
- До сбора кала необходимо помочиться (чтобы в дальнейшем моча не попала в кал);
- Подкладное судно (горшок, ведро, тазик) необходимо обработать любым дезинфицирующим раствором, несколько раз промыть проточной водой и ополоснуть кипятком;
- Опорожнится на судно, затем с помощью специальной ложечки заполнить стерильный контейнер объемом не более 1/3 объемам емкости и плотно закрыть крышку;

- Если отсутствует возможность воспользоваться подкладным судном, то допускается забор кала из унитаза. При этом необходимо производить забор той части кала, которая не касалась стенок унитаза и воды;
- Рекомендуемый срок доставки кала в лабораторию – не более 3х часов.

## АНАЛИЗ СПЕРМЫ

- Сперму собирают в специальный контейнер для анализов путем мастурбации.
- При повторном исследовании спермы желательно устанавливать одинаковые периоды воздержания для снижения колебаний полученного результата.
- Нельзя посещать баню или сауну, принимать лекарственные препараты и подвергаться воздействию УВЧ.
- Требуется полное половое воздержание в течение 3-5 дней перед исследованием.
- В течение этого времени следует исключить острую пищу и спиртные напитки.
- Не рекомендуется сдавать эякулят в один день с тестами, предполагающими взятие биоматериала из уретры.

**Важно: 1.** Если в один день планируется взятие крови на гормоны и сдача спермограммы, необходимо сначала сдавать кровь, затем спермограмму.

**2.** Если мастурбация была успешной, но эякулят не получен (имеется в виду постоянный характер нарушения у мужчины, когда требуется выяснить наличие ретроградной эякуляции, т. е. заброса эякулята в мочевой пузырь), необходимо сразу помочиться и доставить на анализ всю полученную мочу. В этом случае анализ оформляется не как анализ «Спермограмма», а как «Анализ мочи общий» с пометкой на направлении «Указать наличие либо отсутствие сперматозоидов в моче», предупредить регистратуру лаборатории

## СОСКОБ ИЗ УРЕТРЫ (МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНОГО КАНАЛА) И ЦЕРВИКАЛЬНОГО КАНАЛА (НА АНАЛИЗ ПЦР - ПОЛИМЕРАЗНАЯ ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ)



- Перед визитом к врачу для сдачи анализов воздержитесь трое суток от половых контактов. Этого времени достаточно, чтобы бактерии в больших количествах скопились у мужчин в предстательной железе, у женщин - во влагалище.

- Перед взятием анализа пациенту рекомендуется воздержаться от мочеиспускания в течении 3-4 часа. Вместе с мочой из уретры вымывается

большая часть инфекции, поэтому мочеиспускание перед сдачей анализа снижает его точность.

- При исследовании на гонококки у женщин надо брать перед менструацией или через 1-2 дня после её окончания. Перед взятием материала необходимо воздержаться от мочеиспускания и половых сношений.
- Накануне анализа врач может порекомендовать провести так называемую провокацию. Провокация — это кратковременное снижение иммунитета организма. Сниженный иммунитет, таким образом, приводит к усилению воспаления в мочеполовых органах и к увеличению бактерий в организме. Самым простым и наиболее надежным методом считается так называемая алиментарная провокация (алкоголь, соленое, острое). Накануне анализа употребляется алкоголь и острая пища — например, одна-две бутылки пива с чем-нибудь соленным и копченым.

*Вопрос, касательно проведения провокации за ранее обговаривается с лечащим врачом, назначившим данное исследование!*

## АНАЛИЗ НА БАКПОСЕВ

### 1. Анализ на бак. посев отделяемого из половых органов

- В течении 10-12 дней не принимать антибиотики
- Перед сдачей анализа на бак посев провести тщательный туалет половых органов

### 2. Анализ на бак. посев из зева, уха, носа

- Не принимать антибиотики в течении 10-12 дней
- Бактериальный посев из зева - не принимать пищу перед сдачей анализа

## АНАЛИЗ МОКРОТЫ

- Перед сбором мокроты пациент должен почистить зубы и прополоскать рот и глотку водой.
- После, свежевыделенную мокроту, полученную путем откашливания, собрать в стерильную, пластиковую посуду.
- Доставить мокроту на исследование как можно скорее, не более чем через 1,5-2 часа с момента забора.

## ПОМНИТЕ:

- В разных лабораториях могут применяться разные методы исследования и единицы измерения. Чтобы оценка ваших результатов была корректной и была приемлемость результатов, сдавайте анализы в одной и той же

лаборатории, в одно и то же время. Сравнение таких исследований будет более корректным.

- Точную картину состояния здоровья позволяют получить анализы, проводимые систематически. До 30-летнего возраста их следует проходить ежегодно, а после 40 лет – 1 раз в шесть месяцев. При наличии хронических заболеваний регулярность обследований может быть и чаще – раз в три месяца или даже ежемесячно.

*Ознакомиться со списком всех лабораторных услуг, а также выбрать необходимые Вам, Вы можете в разделе «Стоимость услуг»*