**Какая подготовка нужна для прохождения диспансеризации**

Для прохождения первого этапа диспансеризации желательно прийти в медицинскую организацию (поликлинику) утром, на голодный желудок, до выполнения каких-либо физических нагрузок, в том числе и утренней физической зарядки.

· Взять с собой утреннюю порцию мочи в объеме 100-150 мл, собрав среднюю порцию (начать мочеиспускание, а затем через 2–3 секунды подставить контейнер). Перед сбором мочи обязательно следует провести тщательный туалет половых органов.

· За сутки до забора мочи исключите из питания продукты, способные ее окрашивать (свекла, морковь),  по возможности прекратите прием мочегонных препаратов.

· Желательно, чтобы проба мочи была сдана в лабораторию в течение 1,5 часов после ее сбора. Транспортировка мочи должна производиться только при плюсовой температуре.

· Лицам в возрасте 45 лет и старше для исследование кала на скрытую кровь во избежание ложноположительных результатов за 3 суток до забора материала необходимо не есть мясную пищу и другие продукты, содержащие много железа (яблоки, зеленый лук, сладкий болгарский перец, белая фасоль, шпинат), также следует исключить огурцы, хрен, цветную капусту, по согласованию с врачом отменить прием железосодержащих лекарственных препаратов, аскорбиновой кислоты, ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и других нестероидных противовоспалительных средств, отказаться от использования любых слабительных средств и клизм. Избегайте чрезмерного разжижения образца каловых масс водой из чаши туалета.

· При проведении анализа кала иммунохимическим методом ограничений в приеме пищи не требуется (уточните применяемый метод исследования).

· Для сбора мочи и кала предпочтительно использовать специальные контейнеры, которые можно приобрести в аптеке, сделайте на них наклейки со своей фамилией и инициалами.

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

· Мужчинам в возрасте старше 50 лет необходимо помнить, что лучше воздержаться от исследования на   онкомаркер предстательной железы в течение 7-10 дней после любых механических воздействий на предстательную железу.

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

· Объем подготовки для прохождения второго этапа диспансеризации Вам объяснит участковый врач (фельдшер).

 Каждому гражданину, прошедшему диспансеризацию выдается «Паспорт здоровья», в который вносятся основные выводы (заключения, рекомендации) по результатам проведенного обследования.