Правила подготовки к диагностическим исследованиям в медицинском центре зависят от вида процедуры. Ниже приведены рекомендации для разных исследований: лабораторных анализов, УЗИ, ЭКГ.

Лабораторные анализы

Некоторые общие правила подготовки:

- За 1–2 дня до исследования ограничить физические и эмоциональные нагрузки, избегать стрессовых ситуаций.
- Не употреблять алкоголь минимум за сутки, а лучше за 2–3 дня до исследования.
- Исключить приём жирной, жареной пищи и переедание накануне анализа.
- Последний приём пищи — не позднее 8–12 часов до сдачи крови, то есть большинство анализов нужно сдавать натощак.
- Утром перед процедурой нельзя пить чай, кофе, соки, газировку, разрешается только немного чистой негазированной воды.
- За несколько дней до исследования по возможности избегать приёма медикаментов. Если отмена лекарств невозможна, обязательно сообщить об этом врачу и сотрудникам лаборатории.

УЗИ

Некоторые правила подготовки к УЗИ в зависимости от вида исследования:

- **УЗИ органов брюшной полости**. За 3–4 дня до обследования нужно ввести бесшлаковое меню, чтобы уменьшить брожение и повышенное газообразование. Прекратить приём пищи за 4–6 часов до обследования (за исключением пациентов с удалённым жёлчным пузырём). Отказаться от спиртного, сигарет, жевательной резинки (способствуют усилению перистальтики) и освежающих спреев для полости рта.
- **УЗИ почек и мочевого пузыря**. Перед исследованием 1–2 дня не употреблять продукты, усиливающие газообразование: молочное, чёрный хлеб, бобовые, свежие фрукты и овощи, газированные напитки. Последний приём пищи — минимум за 8 часов до УЗИ. За 1 час до исследования выпить 2–3 стакана воды без газа.
- **УЗИ малого таза**. Минимум за 1 день до трансабдоминального исследования исключить из питания продукты, которые провоцируют газообразование, и по согласованию с врачом принять на ночь адсорбент. За 1,5 часа до процедуры выпить 2–3 стакана воды.

ЭКГ

Некоторые правила подготовки к ЭКГ:

- **Ограничить алкоголь** — за 8 часов до процедуры не употреблять алкоголь.

- **Избегать тяжёлых физических нагрузок** — за 3 часа до исследования воздержаться от интенсивных тренировок.
- **Не употреблять кофе, чай и энергетики** — ограничить их приём за 1,5–2 часа до процедуры.
- **Не курить** — никотин сужает сосуды и повышает частоту сердечных сокращений, поэтому стараться не курить как минимум за 30 минут до ЭКГ.
- **Не переедать** — тяжёлый приём пищи перед ЭКГ может вызвать дискомфорт и повлиять на результаты исследования. Лучше прийти на процедуру с лёгким чувством голода или после лёгкого перекуса.
- **Прийти заранее** — постараться прийти на ЭКГ за 10–15 минут до назначенного времени.