



Zhanna Merenkova

НУТРИЦИОЛОГ

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ  
К СДАЧЕ АНАЛИЗОВ

@ZHENNI\_NEW

## ОБЩИЙ АНАЛИЗ МОЧИ (ОАМ)



1. Не есть окрашивающие продукты накануне вечером
2. Убрать активный спорт вечером
3. Перед сбором мочи - тщательная гигиена половых органов
4. Не сдавать ОАМ во время менструации

## КОПРОГРАММА

1. За 2 дня до сбора – питаться максимально разнообразно в пределах своего рациона
2. Не употреблять окрашивающие продукты
3. Стул должен быть самостоятельным
4. Если делали клизму, то сдавать не ранее чем через 2 дня
5. Если делали колоноскопию, то через 3 дня
6. Убрать за день-два до сдачи препараты железа
7. Не сдавать во время менструации
8. Если кал собран вечером - хранить не более 8 часов в холодильнике

### **Кал на скрытую кровь**

1. За 3 дня не есть мясо, рыбу, грубую пищу
2. Не чистить зубы 3 дня – на четвертый собирают кал

## КРОВЬ

1. Натощак, но не более 14 часов голода
2. Не курить
3. Не принимать алкоголь накануне
4. Не заниматься спортом вечером и утром
5. Сдать кровь в течение часа после пробуждения
6. Избегать стрессов

### **Пролактин**

За 3 дня убрать стресс, секс, спорт, стимуляцию сосков



## ВАЖНО!

1. Некоторые анализы сдаются в определенные дни менструации:  
Пролактин, АМГ, ФСГ, ЛГ, Эстрадиол — 2-5 день  
Прогестерон — 19-21 день
2. Воду пить обязательно.
3. Не сдавать анализы в период болезни ОРВИ - если делаете чек-ап
4. Динамику анализов сдавать в одной и той же лаборатории.
5. После капельниц с железом или уколов с витамином В12 кровь сдавать не ранее, чем через 2-3 недели
6. Мультивитаминные минеральные комплексы (где есть неактивные формы) отменить за 2 недели
7. Активные формы и органические витамины достаточно отменить за 2-3 дня