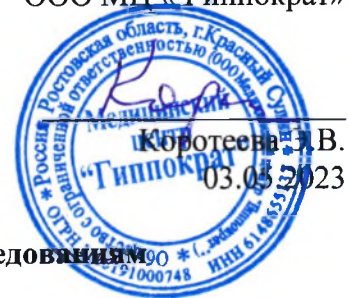


Утверждаю

Главный врач  
ООО МЦ «Гиппократ»



## Подготовка пациентов к диагностическим исследованиям

### Диета перед УЗИ брюшной полости

Чтобы снизить процесс газообразования в кишечнике, за 2 дня до УЗИ брюшной полости из рациона необходимо исключить всю пищу, которая вызывает более активное брожение:

- Все сырые овощи и фрукты, особенно груши, огурцы, виноград, квашеная капуста и любые другие продукты, на которые вы знаете, что ваш желудок реагирует повышенным газовыделением и метеоризмом.
- Черный хлеб тоже не желателен, никакой сдобы.
- Отказ от пива, газированных напитков, включая минеральную воду, соки, за день до обследования.

### Когда лучше всего делать ультразвуковое исследование брюшной полости?

Лучше, если вы делаете УЗИ органов брюшной полости с утра строго натощак. Если ваш визит в медицинский центр переносится на более позднее время, то вы должны помнить, что как минимум 5 часов до процедуры вы не должны употреблять пищу. Если вам жарко, у вас есть потребность в питье, можно заменить минеральную и газированную воду обычной питьевой водой. Перед процедурой не забудьте освободить содержимое кишечника. Желательно это сделать естественным путем. Маленькая клизма или слабительные рекомендованы только в тех случаях, когда пациент страдает запорами.

### Правила подготовки к УЗИ брюшной полости и мочевого пузыря

Подготовка к УЗИ органов брюшной полости и почек ничем не отличается от базовых приготовлений к ультразвуку ОБП. А вот УЗИ брюшной полости и мочевого пузыря потребует дополнительных подготовительных шагов. Мочевой пузырь хорошо оценивается тогда, когда в нем есть хотя бы 150 мл мочи. Для этого нужно, чтобы пациент в течение 4 часов или не мочился, или, если почки не беспокоят, выпил 3 стакана обычной негазированной воды за час до диагностики. Хорошо, если перед сканированием ваш мочевой пузырь наполнен так, чтобы были позывы к мочеиспусканию, примерно такие же, как утром после ночи.

### Основные правила подготовки

Стандартная подготовка пациента к УЗИ почек включает в себя коррекцию рациона и нормализацию стула. Общие принципы таковы:

- Ультразвуковое исследование проводят натощак. Это условие важно, поскольку содержимое пищеварительного тракта может закрыть обзор для врача-

диагноста. В таком случае толку от исследования будет мало, придется проводить процедуру по новой, через день или несколько дней. Особенно актуальна рекомендация при проведении комплексной УЗИ-диагностики нескольких органов: мочевыводящей системы, структур желудочно-кишечного тракта. От пищи отказываются за 7-12 часов до процедуры.

- За несколько суток до диагностики кишечник очищают от газов. Для этих целей применяются специальные препараты, ветрогонные вроде Эспумизана. Назначается облегченный рацион, который не позволит образоваться лишнему кишечному газу. По усмотрению врача, если пациент склонен к метеоризму, условия ужесточают: продлевают сроки приема медикаментов, условной диеты.
- Если имеются проблемы со стулом, дополнительно накануне рекомендуют принять слабительное. Допустимо использовать микроклизму. Ту же рекомендацию могут адресовать и условно здоровому человеку, чтобы исключить проблемы во время самого обследования. Стандартную клизму накануне обследования не делают: только за несколько суток, если в этом есть потребность.
- Отступления от общего правила по проведению исследования натошак допустимы, если УЗИ делают в дневное или вечернее время. В таком случае разрешен легкий завтрак. Утром допустимы нежирные продукты, которые не спровоцируют газообразования.
- При наличии патологий эндокринного профиля в анамнезе (сахарный диабет и прочие) нарушать режим питания не стоит. Возможны скачки уровня сахара в крови и смертельно опасные осложнения. В таком случае нужно придерживаться стандартного меню, прописанного врачом. Чтобы ускорить переваривание пищи, назначают препараты на основе ферментов: Панкреатин, Мезим или Креон в выверенных дозировках.

Ответ на вопрос — как правильно подготовиться к УЗИ почек? — также зависит от модификации, метода обследования. Возможно, придется пить жидкость в объеме большем, чем обычно, не мочиться до окончания процедуры.

Сложнее обстоит дело с подготовкой к проведению УЗИ почек у беременных женщин. Клизмы не проводятся, препараты группы слабительных принимать также нельзя. И то, и другое повышает тонус матки и увеличивает вероятность выкидыша и кровотечений. В качестве основной меры предписывают облегченный рацион на основе легких продуктов с низким содержанием жира, клетчатки.

### **Что можно пить и кушать перед УЗИ почек**

Правила питания варьируются от пациента к пациенту, поскольку необходимо учесть особенности организма, состояния здоровья, наличия хронических заболеваний. Не обойтись без консультации специалиста.

Если говорить в обобщенном формате, разрешены легкие продукты на основе белка, с небольшим содержанием жиров:

- Рыба белых сортов: минтай, треска, по собственному усмотрению. В них содержится минимум жира, рыба быстро перерабатывается в организме, не вызывает запоров, поносов, повышенного кишечного газообразования. Способ приготовления — варка.
- Мясо нежирных сортов. Предпочтение стоит отдать куриной грудке, грудке индейки, кролику. Допустимо небольшое количество нежирной телятины. Как и рыба, мясо готовится на пару или варится.

- Сыр, но только твердых сортов. С низким содержанием жира.
- Куриные яйца. Питательные, быстро перерабатываются. Но в больших количествах провоцируют избыточное образование кишечного газа. В день разрешено потреблять не более 1-го яйца в вареном виде.
- Каши из нейтральных круп: пшеница, гречка, овсянка. Готовить их разрешено на воде, поскольку молоко провоцирует расстройства пищеварения. Возможен метеоризм.
- Кисломолочные продукты с минимальным содержанием жиров. Предпочтение стоит отдать творогу.
- Фрукты с низким содержанием клетчатки: дыня, арбуз.

Последний прием пищи разрешен накануне диагностики. Завтракать нельзя (не считая случая, когда обследование состоится в позднее дневное время или вечером). В идеале, исследование проходит на голодный желудок. Кишечник не закрывает обзор, можно визуализировать и описать ткани в деталях.

Диета перед УЗИ почек продолжается до нескольких дней. Вопрос индивидуальный, срок может быть больше. Все зависит от состояния здоровья пациента, хронических патологий в анамнезе.

Воду можно пить в неограниченных количествах. Объем потребленной жидкости не оказывает влияния на результаты диагностики.

### **Запрещенные продукты**

На результат диагностики могут повлиять жирные продукты, пища на основе грубой клетчатки. Какую еду потреблять нельзя:

- Кисломолочные продукты с высоким содержанием жира. Долго перерабатываются в пищеварительном тракте, провоцируют повышенное газообразование.
- Свежий хлеб. Провоцирует образование кишечного газа. От хлеба, даже несвежего лучше и вовсе отказаться. Поскольку возможны индивидуальные реакции, связанные с особенностями пищеварения.
- Вяжущие фрукты: виноград, хурма, королек, груша. Поскольку нарушают нормальное пищеварение, провоцируют запоры. Кишечное содержимое перекрывает или ухудшает обзор, врач не сможет описать состояние почек. Также стоит отказаться от яблок, бананов.
- Кондитерские изделия. Шоколад, мармелад, джемы. Из-за вероятности запоров, ухудшения процессов переваривания пищи.
- Овощи, провоцирующие метеоризм: капуста, чеснок, лук.
- Бобовые культуры: горох, фасоль, чечевица. По тем же причинам.
- Кофе, чай. Особенно крепкие.
- Спиртные напитки. Полностью исключаются за несколько дней до обследования.
- Газированные напитки. Поскольку углекислый газ вызывает метеоризм.
- Фаст-фуд.
- Картофель.

Диета жесткая, от качества подготовки к исследованию УЗИ почек зависит степень информативности диагностики. Кушать рекомендуется небольшими порциями для лучшего усвоения пищи, быстрого переваривания продуктов. Пить разрешается только чистую воду без газа. Потреблять жидкость можно в произвольных количествах.

Подготовка к УЗИ почек у женщин и подготовка к УЗИ почек у мужчин отличаются несущественными деталями.

Методика предполагает осмотр парного органа. Назначается для оценки размеров почек, их структуры, наличия анатомических изменений, опухолевых и иных объемных включений. Ультразвуковая диагностика позволяет выявить мочекаменную болезнь, воспалительные процессы, структурные аномалии, опухоли и кисты у мужчин, женщин, пациентов младшего возраста. По потребности, назначаются дополнительные методики для более тщательной визуализации (МРТ, КТ).

### **Рекомендации для взрослых**

Подытоживая все сказанное выше, можно составить простую памятку для взрослых:

- Подготовка включает в себя коррекцию рациона и очищение кишечника от газов, естественного содержимого.
- Соблюдение диеты предписано за три дня до процедуры. Запрещены: свежий хлеб, вязкие фрукты, бобовые, сдоба, выпечка, кондитерские изделия, овощи, провоцирующие газы и содержащие много клетчатки, жирные сорта мяса и рыбы. Можно: нежирную рыбу, мясо, нежирные кисломолочные продукты, твердые сыры.
- Готовить пищу можно посредством варки или на пару.
- Питаться нужно небольшими порциями, чтобы не перегружать пищеварительный тракт и не замедлять процессы переработки пищи.
- Очищение кишечника от газов возможно с помощью сорбентов, специальных ветрогонных препаратов. Конкретные рекомендации с наименованиями средств даст врач.
- Очищение кишечника от содержимого проводится с помощью слабительных, клизм и микроклизм. На усмотрение специалиста с учетом состояния здоровья. Самовольный прием препаратов запрещен, возможны побочные эффекты и осложнения.

В клинику нужно подойти за 10-20 минут до процедуры. Во время диагностики врач дает инструкции, которые позволят лучше визуализировать ткани парного органа. Их нужно выполнять. По окончании пациент получает протокол обследования и заключение врача-диагноста. С результатом нужно обращаться к своему лечащему специалисту: нефрологу или урологу

Гастроскопия — это инструментальная диагностическая процедура, в процессе которой изучают слизистую пищевода и желудка. Метод признан «золотым стандартом» диагностики заболеваний верхнего отдела пищеварительной системы. Однако для информативности исследования перед гастроскопией нужна подготовка. Кроме того, она помогает пациенту легче переносить процедуру.

### **Подготовка к ФГДС — памятка для пациента**

1. За 2-3 дня до исследования необходимо исключить алкоголь.
2. За 12 часов (минимум 8 часов) до исследования необходимо исключить прием пищи.
3. За 8 часов до исследования необходимо минимизировать прием жидкости (чистая негазированная вода). За 4 часа до исследования необходимо полностью прекратить употребление жидкости.



4. Накануне процедуры необходимо есть лёгкую пищу (исключить жирную, жаренную, копченую, острую, маринованную еду, свежие фрукты и овощи).
5. Заранее обсудите со своим лечащим врачом возможность использования наркоза, необходимость и схему приема лекарственных препаратов в день проведения ФГДС.
6. Почистите зубы не позже, чем за 2 часа до исследования.
7. Перед исследованием отказаться от курения, хотя бы за 2 часа.

Специалисты рекомендуют уделить внимание психоэмоциональному настрою. При четком соблюдении правил подготовки, процедура пройдет быстро и с минимальным дискомфортом. В процессе исследования нужно внимательно слушать врача и выполнять его рекомендации.

### **Сколько соблюдать диету?**

В рамках подготовки к гастроскопии длительная диета не предусмотрена. Активная подготовка начинается накануне манипуляции. В этот день можно питаться в обычном режиме, исключив из рациона продукты, которые тяжело перевариваются и стимулируют газообразование в кишечнике.

Обед и ужин пациента не должны содержать жирную, жаренную, копченую, маринованную, острую пищу:

- жирные сорта рыбы и мяса;
- сыр и творог с большим процентом жирности;
- цельное молоко, сметану, сливки;
- свежий хлеб и сдобную выпечку;
- маринованные и консервированные продукты;
- колбасные изделия и копчености;
- соусы, майонез;
- орехи;
- пряности;
- блюда из бобовых;
- сырые овощи, фрукты, ягоды.

Также рекомендовано исключить употребление кофе, молока, газированных и алкогольных напитков.

Можно есть легкие супы, яйца, нежирные сорта рыбы и мяса, кисломолочные продукты (нежирные йогурты, творог, кефир), овощи, которые прошли температурную обработку (исключение капуста), подсушенный хлеб, галетное печенье. Пить можно негазированную воду и травяные чаи.

## **Сколько соблюдать голод?**

Исследование желудка проводят строго натощак. Для этого нужно организовать полный покой пищеварительному тракту на протяжении 12 часов (минимально 8 часов).

- Если ФГДС проходит утром или днём (до 15:00), вечером перед исследованием разрешен легкий ужин. Далее необходимо воздержаться от приемов пищи.
- Если ФГДС назначена на послеобеденное время (после 15:00), правила подготовки к исследованию несколько меняются. Во избежание плохого самочувствия пациент может организовать легкий перекус пищи утром. Важно, чтобы завтрак состоялся не позднее, чем за 8 часов до начала манипуляции. Можно съесть обезжиренный йогурт, выпить травяной чай с добавлением меда.

Нарушение этого правила чревато сильной тошнотой в процессе исследования, рвотой и крайне неприятными ощущениями. Также информативность исследования резко снижается.

## **Можно ли пить воду при подготовке к ФГДС желудка?**

Накануне исследования пациент соблюдает обычный питьевой режим. Чистую негазированную воду можно употреблять и после ужина. Последнюю порцию жидкости в размере до 100 мл (половина стакана) можно выпить не позднее, чем за 4 часа до начала манипуляции. Далее пить жидкость в любых объемах запрещено. То есть, если гастроскопия назначена на 9 часов утра, а пациент проснулся в 7, от употребления воды нужно воздержаться.

## **Как быть с вредными привычками?**

Чтобы эффективно подготовиться к ФГДС желудка, взрослому человеку лучше отказаться от вредных привычек. Не менее, чем за 2 суток до исследования, следует исключить употребление алкоголя.

Отдельные рекомендации врачи дают курильщикам: необходимо отказаться от курения, по крайней мере, за 2 часа до исследования. Дело в том, что никотин стимулирует секрецию желудочного сока и перистальтику органов ЖКТ. Активность пищеварительной системы может стать причиной дополнительных неприятных ощущений для пациента. Чтобы избежать появления подобных симптомов, следует воздержаться от курения на некоторое время.

## **Что делать людям, которые принимают лекарства?**

Для некоторых взрослых людей актуален вопрос, как готовиться к гастроскопии желудка, если нужно в определенное время принять медикаменты. Речь может идти о гипотензивных препаратах, средствах заместительной гормональной терапии и др. Этот момент лучше заранее согласовать с врачом, который назначает исследование желудка. Пропускать прием лекарств нельзя, так как это может неблагоприятно повлиять на самочувствие и общее состояние пациента во время медицинской манипуляции.

Одновременно нужно соблюсти требования относительно голода и ограничения жидкости. В преимуществе случаев решением становится прием медикаментов натощак, за 4 часа до исследования с небольшим количеством воды. Если процедура назначена на утро, пациенту лучше завести будильник и проснуться пораньше, чтобы в нужное время принять лекарства