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

**Подготовка для сдачи кала на исследование**

Кал на скрытую кровь сдается в возрасте 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75 лет.

Для сбора кала предпочтительно использовать промышленно произведенные специальные контейнеры (небольшие емкости) для биопроб, которые можно приобрести в аптеке.

Стул необходимо получить путем естественной дефекации, без клизм и слабительных. Детям при запорах можно использовать для раздражающего эффекта кусочек мыла. Фекалии собирают в индивидуальное судно, отмытое от дезинфектанта.

До сбора кала рекомендуется предварительно помочиться в унитаз.

Следует избегать примеси к калу мочи и отделяемого половых органов.

Проба кала из разных мест разовой порции переносится в специальный контейнер при помощи ложки, вмонтированной в крышку, не более 1/3 объема контейнера (на 30 мл).

Лицам в возрасте 45 лет и старше для исследование кала на скрытую кровь необходимо во избежание ложноположительных результатов в течение 3 суток перед диспансеризацией не есть мясную пищу, а также других продуктов, в состав которых входит значительное количество железа (яблоки, зеленый лук, сладкий болгарский перец, белая фасоль, шпинат), а также овощи, содержащие много таких ферментов, как каталаза и пероксидаза (огурцы, хрен, цветная капуста), исключить прием железосодержащих лекарственных препаратов, в том числе гематогена, отменить прием аскорбиновой кислоты, ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и другие нестероидных противовоспалительных средств (таких как вольтарен, диклофенак и т.д.), отказаться от использования любых слабительных средств и клизм.

Избегайте чрезмерного разжижения образца каловых масс водой из чаши туалета. Это может быть причиной неправильного результата.

Крышку емкости тщательно завинтить, емкость надписать: Ф.И.О. пациента, номер образца (данные должны соответствовать данным, указанным в направительном бланке).

До передачи в лабораторию емкость с калом хранится в холодильнике при температуре +40С - +80С.

Доставка в поликлинику ЕРБ в день взятия материала с 9.00 до 11.00 в 216 кабинет с направлением от врача.

**Памятка женщинам перед забором мазков**

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

Мазки сдаются в возрасте 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63 лет.

**Памятка мужчинам перед прохождением диспансеризации**

Мужчинам в возрасте старше 50 лет необходимо помнить, что лучше воздержаться от прохождения диспансеризации в течение 7-10 дней после любых воздействий на предстательную железу механического характера (ректальный осмотр, массаж простаты, клизмы, езда на лошади или велосипеде, половой акт, лечение ректальными свечами и др.) так как они могут исказить результат исследования простатспецифического антигена в крови (онкомаркер рака предстательной железы).

Кровь на ПСА сдается в возрасте 45, 50, 55, 60, 64 лет.