Режим работы поликлиники для прохождения гражданами ПМО и ДВН:

Понедельник – пятница с 8.00 – 18.00

К участковому терапевту:

каб.206 – Щелконогова Е.С.

каб.208 – Лоскутова Л.Н.

каб.212 – Вяткина Н.С.

В кабинет медицинской профилактики:

каб.213 – Бунакова Н.А.

Каждый четверг с 18.00 - 20.00 В кабинет медицинской профилактики:

каб.213 – Бунакова Н.А.

Последняя суббота месяца с 9.00 – 11.00 В кабинет медицинской профилактики:

каб.213 – Бунакова Н.А.

**Подготовка к маммографии включает в себя 7 важных пунктов.**

1. Маммографическое исследование груди необходимо проводить не ранее, чем через неделю после менструации, иначе обследование вызовет дискомфорт, а также затруднит диагностику. Помните об этом, когда будете записываться на прием.
2. Перед тем, как идти на процедуру, нужно тщательно подготовиться к маммографии, захватив с собой все медицинские записи, видео и фото предыдущих маммографий, если таковые имеются. Все этим материалы могут понадобиться врачу, результаты маммографии можно будет сравнить с предыдущими записями, а также проследить динамику важных аспектов развития молочных желез.
3. За два дня до процедуры постарайтесь исключить из рациона некоторые продукты:
   * кофе;
   * продукты, содержащие кофеин;
   * энергетические напитки.

Кофеин способен повысить чувствительность к боли и в целом затруднить ход исследования. Кроме того, это вещество способно повысить чувство беспокойства, которое и так присутствует перед прохождением любого медицинского обследования.

1. На маммографию лучше выбрать раздельную одежду. Вас попросят снять одежду с торса, поэтому вы можете спокойно оставаться в штанах и чувствовать себя комфортнее. Если же вы придете на обследование в платье, то вам придется проходить процедуру практически без одежды. Конечно, вам могу выдать халат или больничную простыню, но в своей одежде вы, вероятно, будете чувствовать себя более защищенно. Также позаботьтесь о том, чтобы ваши украшения легко снимались, ведь их придется убрать на время обследования.
2. Перед процедурой не используйте следующие косметические средства:
   * дезодаранты;
   * лосьоны;
   * антиперсперанты;
   * крема;
   * спреи.

Область груди и подмышек должна быть чистой и не обработанной косметикой в этот день. В состав вышеперечисленных средств могут входить металлические элементы, которые искажают результаты маммографии.

1. Перед проведением обследования, поговорите с врачом о ваших жалобах и сомнениях. Рентгенолог изучит вашу медицинскую карту, однако в ней может не хватать информации Любые ваши замечания о своем здоровье могут помочь поставить правильный диагноз после обследования.
2. У каждой женщины, которая начинает готовиться к маммографии, может возникнуть тревога, которая способна усилить неприятные ощущения от процедуры. Тогда в ход идут советы подруг о приеме обезболивающих препаратов. Однако человеку, далекому от фармацевтики, достаточно сложно определить, какое обезболивающее лучше всего выбрать и каким образом оно может повлиять на результаты диагностики. Не экспериментируйте со здоровьем, лучше обратитесь с этим вопросов к врачу, который направляет вас на маммографическое исследование.

Итак, соблюдая правила, о которых мы рассказали, Вы сможете пройти маммографию без лишних волнений, а также избежать искажения результатов, которые так важны для правильной и своевременной диагностики.

### Подготовка к ФГДС

Подготовка к ФГДС начинается за три дня до даты ее проведения с целью исключения всей жирной, копченой, газированной пищи, а также продуктов, способствующих повышению уровня кислотности.

* Последний прием пищи должен быть за двенадцать часов до проведения диагностики. При этом в меню должны входить только легкоусвояемые продукты. Это может быть каша, отварное куриное мясо.
* Если пациент курит, то минимум за три часа до процедуры он должен отказаться от сигарет.
* Перед процедурой лучше не принимать никаких медикаментов. Это необходимо на случай, если придется применять какие-то лекарства во время выполнения ФГДС. Кроме того, в желудке не должно оставаться никаких красящих веществ.
* Также алгоритм подготовки предусматривает сбор анамнеза врачом. Важной для врача информацией будет сообщение о том, на какие медицинские препараты имеется аллергия, какие хронические и острые патологии имеются.

На процедуру больной должен принести с собой пеленку, которая будет подстилаться, платок, карту больного. Если диагностику делали раньше, то ее результаты также необходимо предоставить врачу. На ноги пациент должен надеть бахилы или обуть сменную обувь.

**Пoдгoтoвka k aнaлизy кaла нa скрытую кровь**

Иmmyнoхиmичeckий meтoд иckлючaeт диeтy, пoэтomy kyшaть moжнo вce. Нo зa 14 днeй oтkaзaтьcя oт:

любых пpeпapaтoв cлaбитeльнoгo дeйcтвия;

лekapcтв типa Acпиpинa или Ибyпpoфeнa, влияющих нa пokaзaтeли cвepтывaemocти kpoви и вызывaющиe kpoвoтeчeния;

инcтpymeнтaльных meтoдoв диaгнocтиkи типa koлoнockoпии или иppигockoпии, koтopыe moгyт изmeнить cлизиcтыe oбoлoчkи kишeчниka. Cюдa жe cлeдyeт oтнecти kлизmы и pekтaльныe cвeчи.

# Онкоцитология шейки матки. Подготовка и сдача анализов

Важным этапом перед сдачей мазка является подготовка. За пару дней исключается пользование любой интимной косметикой, мазями, свечами, тампонами. Также необходим отказ от половых контактов на 2-3 дня перед сдачей анализов. Запрещается также спринцевание и другие гинекологические процедуры. По мнению врачей, самое подходящее время для сдачи материала – до и после менструации. Также не рекомендуется принимать ванную, только душ в период подготовки.

**Диета перед колоноскопией**

Подготовка к процедуре осмотра кишечника требует специального питания – на протяжении двух–трёх дней следует придерживаться безшлаковой диеты. В меню не должно быть продуктов, которые содержат клетчатку (могут провоцируют развитие процесса брожения в организме).

Медикаментозное очищение кишечника.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название препарата** | **Как правильно принимать** | **Противопоказания** |
| Фортранс | Пакетик порошка нужно развести в литре очищенной воды.  Принимать нужно начать после обеда, каждый час за день до процедуры.  1литр раствора = 20кг массы человека | Непереносимость компонентов, боли в животе неопределенного происхождения, колит, обезвоживание организма |
| Дюфалак | 200мл препарата нужно растворить в 2литрах воды. | Гиперчувствительность к компонентам препарата, желудочно-ктишечная непроходимость, перфорация пищевого тракта, а также риск перфорации |
| Эндофальк | Один пакетик препарата растворяется в литре воды. На человека весом 60-80кг нужно три пакетика.  Во второй половине дня, предшествующего исследованию, нужно выпить 2литры этой жидкости. Всю остальную на следующий день с утра | Болезнь Крона, язвенный колит, непроходимость кишок, нарушение глотательного рефлекса, обструкция пищеварительной системы |
| Лавакол  (очень хорошее средство для очистки кишечника в домашних условиях) | 1 пакетик препарата = 5кг веса больного, растворять в 250мл воды.  Принимать в день процедуры, мелкими глотками.  За 3-4 часа выпить весь раствор | Непереносимость препарата, индивидуальные предпочтения |
| Флит фосфо-сода | За день перед колоноскопией 45-50мл фосфо-содф растворить в 150мл воды и выпить после завтрака.  Такую же дозировку употребить после ужина. | Особых противопоказаний нет, но употреблять по рекомендации доктора |