**Подготовка к процедуре ФГДС (гастроскопии) — памятка для пациента**

Фиброгастроскопия — 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 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?**

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.

**Как готовиться, если будут делать биопсию?**

При выявлении язвенных дефектов слизистой, новообразований, очагов воспаления, гастроскопию сочетают с биопсией. Манипуляция подразумевает забор подозрительных участков слизистой в нескольких местах с целью проведения гистологического анализа. Биопсию могут назначать заблаговременно или непосредственно во время эндоскопического исследования желудка и 12-перстной кишки. Подготовка к процедуре совпадает со стандартной подготовкой к ФГДС. То есть, дополнительные организационные мероприятия не нужны.