**Как подготовиться к сдаче мочи на анализ**

1. Общий анализ мочи.

Сбор мочи для исследования необходимо проводить в чистую сухую посуду, после тщательного туалета. Не следует проводить анализ мочи во время менструации. Исследованию подлежит первая утренняя порция мочи, которая исключает влияние стресса, питания, раздражающих факторов. При длительном стоянии мочи происходит изменение ее физических свойств и разрушение клеточных элементов, размножение бактерий. Для предотвращения этих процессов температуре +40С, не допуская замерзания. Исследование мочи проводят не позднее 1,0-1,5 ч после ее выделения. В лабораторию сдается 100 мл в чистой посуде.

2. Метод Нечипоренко.

Проводиться туалет внешних половых органов, как и перед общим анализом мочи, после чего собирается средняя порция ранней мочи в чистую посуду объемом 100 мл.

3. Проба по Зимницкому.

Собирают за сутки 8 порций мочи: в 6:00 утра опорожняют мочевой пузырь (эта порция выливается). Начиная с 9:00 утра, точно через каждые 3 часа в чистые отдельные ёмкости собирают 8 порций мочи - до 6:00 утра следующего дня. При этом мочеиспускание проводят в мерную емкость, затем, после перемешивания, отбирают около 100 мл в емкость для доставки в лабораторию. НА КАЖДОЙ БАНКЕ ОТМЕЧАЮТ ВРЕМЯ И ОБЪЕМ ПОРЦИИ МОЧИ. Проба проводится при обычном питьевом режиме и питании - СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ ФОРСИРОВАННОЙ ПИТЬЕВОЙ НАГРУЗКИ