

Подготовка к гастроскопии (ФГДС)

Качественная подготовка к гастроскопии решает две ключевые задачи:

1. **Обеспечивает хорошую видимость слизистой для врача.** ФГДС проводится натощак — это позволяет врачу детально осмотреть слизистую оболочку и не пропустить патологические изменения. Даже небольшое количество пищи или жидкости искажает картину: появляется пена, слизь, остатки еды могут закрывать обзор.
2. **Делает обследование комфортнее.** Чем тщательнее соблюдена подготовка, тем меньше вероятность дискомфорта во время исследования.

За сколько часов не есть перед ФГДС

График зависит от того, на какое время запланировано обследование:

Время исследования	Накануне	В день исследования
Утро (до 15:00)	Последний приём пищи — лёгкий ужин не позднее 19:00. До сна можно пить воду.	Принимать пищу запрещено. Последнюю порцию воды (не более 150 мл) можно выпить не позднее чем за 2 часа до исследования. Не жевать жвачку. Не курить за час до процедуры. Чистить зубы можно, но не глотайте пасту.
Вторая половина дня (после 15:00)	Последний приём пищи — в привычное время, но не обильный. До сна можно пить воду.	Лёгкий завтрак (паровой омлет, каша на воде, овощное пюре, сладкий чай) — не позднее чем за 8 часов до исследования. Последнюю порцию воды (не более 150 мл) — не позднее чем за 2 часа до исследования. Не жевать жвачку. Не курить за час до процедуры. Чистить зубы можно, но не глотайте пасту.

Если исследование планируется под анестезией (седацией): прекратить потребление любой жидкости необходимо не позднее чем за **4 часа** до процедуры. Приём плановых препаратов в день исследования согласуйте с врачом заранее — он определит, какие лекарства можно принять и в какое время.

Что нельзя есть перед ФГДС

Длительная диета перед ФГДС не предусмотрена — вы можете питаться в привычном режиме. Единственное условие: последний приём пищи перед исследованием не должен быть обильным.

За 2–3 дня до процедуры рекомендуется исключить продукты, которые нагружают ЖКТ и провоцируют газообразование:

- алкоголь;
- жирное, жареное, острое;

- бобовые, капусту, свежую выпечку;
- газированные напитки, кофе.

Выбирайте легкоусвояемые продукты без грубой клетчатки — это обеспечит достаточное время для опорожнения желудка к моменту процедуры.

Приём лекарств перед ФГДС

Если вы принимаете препараты для снижения кислотности желудка (омепразол, нексиум, нольпаза, париет, дексилант, контролок, фосфалюгель, альмагель, маалокс и др.), а также препараты, обволакивающие слизистую желудка, — **заранее обсудите их приём с врачом.**

- Если в ходе гастроскопии планируется тест на *Helicobacter pylori*, врач может попросить временно отменить некоторые препараты (иногда за 5–14 дней до исследования).
 - Решение об отмене любых лекарств принимает только ваш лечащий врач — не отменяйте препараты самостоятельно.
 - В день исследования приём плановых препаратов допустим только по согласованию с врачом. Если врач разрешил принять лекарство, запейте его минимальным количеством воды в разрешённое время.
-

Дополнительные рекомендации

- **Если у вас есть хронические заболевания** (сахарный диабет, бронхиальная астма и др.): обязательно обсудите с врачом график приёма лекарств в день исследования. Например, при диабете может потребоваться корректировка дозы инсулина, а при астме — возьмите с собой ингалятор.
 - **Психозмоциональный настрой:** постарайтесь не нервничать. Во время процедуры помогает ровное, глубокое дыхание — оно снижает рвотный рефлекс и тревожность.
 - **Одежда:** выбирайте свободную одежду, не стесняющую движений. Расстегните воротник и снимите галстук перед процедурой.
 - **Съёмные зубные протезы** необходимо снять перед началом исследования.
 - Не забудьте взять с собой: направление, результаты предыдущих исследований (если были), паспорт и полис ДМС.
-

Краткая шпаргалка

1. **За 2–3 дня:** исключить алкоголь, жирное, жареное, острое, бобовые, капусту, газировку, кофе.
2. **Накануне:** лёгкий ужин не позднее 19:00 (для утренней процедуры) или лёгкий завтрак с расчётом 8 часов до ФГДС (для дневной).
3. **В день исследования:** не есть. Последнюю порцию воды — не позднее чем за 2 часа. Не жевать жвачку, не курить за час. Чистить зубы можно, не глотая пасту.

4. **Лекарства:** сообщите врачу весь список — он решит, что оставить, а что временно отменить.
5. **С собой:** направление, паспорт, полис ДМС, результаты прошлых исследований.

Если после прочтения остались вопросы — задайте их врачу перед записью на процедуру. Он учтёт ваши индивидуальные особенности и скорректирует подготовку при необходимости.