

# Чек-лист для приёма проктолога

## ЧЕК-ЛИСТ

### За неделю до приёма

Собрать документы

- Собрать заключения предыдущих проктологов
- Найти результаты прошлых колоноскопий и ректороманоскопий
- Собрать результаты анализа кала на скрытую кровь
- Найти общий анализ крови
- Записать хронологию жалоб



## ЧЕК-ЛИСТ

### За 2–3 дня до приёма

Следить за питанием и стулом

- Избегать продуктов, усиливающих газообразование
- Пить достаточно воды
- Не начинать новых препаратов
- Не использовать ректальные свечи и мази перед визитом (если это не по назначению другого врача)



## ЧЕК-ЛИСТ

### За 1 день до приёма

Подготовиться эмоционально и организационно

- Подтвердить запись в клинике
- Обновить список лекарств
- Записать 5–7 главных вопросов
- Записать описание симптомов (чтобы не забыть в кабинете)
- Подготовить удобную одежду



## ЧЕК-ЛИСТ

### В день визита

Гигиена и подготовка кишечника

- Естественное опорожнение кишечника утром
- Тёплый душ с обычной гигиеной промежности
- Не использовать парфюмированные гели и дезодоранты
- При необходимости – очистительная клизма или Микролакс (только если врач назначил)
- Взять документы и список вопросов
- Прийти в клинику за 10 минут



## ЧЕК-ЛИСТ

### После приёма

Реализовать план

- Перечитать назначения
- Уточнить, как применять назначенные свечи и мази
- Купить препараты и начать лечение с указанного дня
- Записать дату следующего визита
- Запланировать колоноскопию, если назначена
- Изменить питание по рекомендациям

## Документы – стандартный набор



## ЧЕК-ЛИСТ

### Что взять с собой

- Паспорт
- Полис ОМС (для госучреждений)
- СНИЛС
- Медицинская карта или выписки
- Заключение предыдущих проктологов
- Протоколы колоноскопий и ректороманоскопий
- Результаты биопсий, если были
- Анализы кала на скрытую кровь
- Общий анализ крови за последний год
- Коагулограмма
- Список всех лекарств (особенно «разжижающих кровь»)
- Ручка и блокнот



## Как пользоваться чек-листом

Распечатайте страницу или сохраните в телефон перед визитом. В день приёма пройдитесь по пунктам и отметьте, что готово. Если чего-то не хватает — это не повод отменять визит, но лучше сказать об этом в начале приёма, чтобы сэкономить время врача.

## Что ещё полезно на приёме проктологу

- Подготовка: что сделать до визита — развёрнутая инструкция.
- Какие анализы могут назначить — чтобы не удивляться направлениям.
- 10–15 вопросов, которые стоит задать — для тех, кто боится забыть главное.

## Дисклеймер

*Чек-лист справочный: точные требования могут отличаться в разных клиниках. Финальный список — за вашим врачом.*

