

ПРАВИЛА ПОДГОТОВКИ К ИССЛЕДОВАНИЯМ И ПРОЦЕДУРАМ

ООО «Косметологическая клиника»

1. Общие положения

- 1.1. Настоящие Правила разработаны для обеспечения максимальной эффективности и безопасности косметологических процедур и диагностических исследований.
- 1.2. Несоблюдение правил подготовки может являться основанием для переноса процедуры (с сохранением за пациентом стоимости пропущенного визита согласно Правилам внутреннего распорядка) либо для снижения ответственности клиники за результат.
- 1.3. При наличии хронических заболеваний, острых состояний или сомнений по поводу подготовки обязательно согласуйте подготовку с лечащим врачом клиники за 1–3 дня до визита.
-

2. Общие требования перед любыми инвазивными процедурами (инъекции, нити, биоревитализация, контурная пластика, мезотерапия)

Что делать

За 7 дней до процедуры: алкоголь, курение (никотин ухудшает заживление), посещение бани/сауны, солярия, активного солнца

За 3 дня: исключить приём антикоагулянтов (аспирин, варфарин, клопидогрел) и НПВС (ибупрофен, диклофенак, нимесулид) — только по согласованию с терапевтом, если они назначены по жизненным показаниям

За 5–7 дней: химические пилинги, лазерную эпиляцию, дермабразию в зоне вмешательства

В день процедуры: легкий завтрак (исключить голодание — для профилактики вазовагальной реакции), чистая кожа без макияжа, кремов, тональных средств

За 24 часа: любые скрабы, спиртосодержащие лосьоны, ретинол, кислоты, витамин С в высоких концентрациях в зоне инъекций

Сообщить врачу о: герпесе (даже «простуда на губе» 1–2 раза в год), беременности/лактации, аутоиммунных заболеваниях, онкологии (в т.ч. в ремиссии), приёме препаратов

За 12 часов: кофеин и энергетики (повышают риск гематом)

2.1. Подготовка к PRP-терапии (плазмолифтингу)

За 5–7 дней до процедуры:

- Рекомендуется ограничить употребление алкоголя, по возможности воздержаться от курения. Курение сужает кровеносные сосуды, ухудшает кровообращение и снижает уровень кислорода в крови, а алкоголь токсичен для печени и костного мозга, может влиять на свёртываемость крови.
- Следует отказаться от жирной и жареной пищи. Рекомендуется включить в рацион больше фруктов, овощей, ягод, зелени, нежирного мяса, рыбы, кисломолочных продуктов, цельнозерновых каш. Важно избегать продуктов, способствующих газообразованию, простых жиров и углеводов, снизить концентрацию сахара и соли.

За 3–5 дней до процедуры:

- Выпивать не менее 2–2,5 литров чистой негазированной воды в день, особенно в дни, предшествующие процедуре. Достаточное количество воды обеспечивает оптимальный объём крови и её текучесть, что важно для получения качественной плазмы.

За 2–3 дня до процедуры:

- Стоит снизить физические нагрузки, чтобы не перегружать организм. Важно хорошо отдохнуть и выспаться — идеально получить 7–9 часов качественного сна каждую ночь.

Медикаменты и добавки:

- Необходимо заранее сообщить врачу о любых принимаемых лекарствах и пищевых добавках. Некоторые препараты, например нестероидные противовоспалительные средства (НПВС), антикоагулянты, антиагреганты, могут повлиять на функцию тромбоцитов и их агрегацию, что снизит эффективность PRP. Решение об отмене таких лекарств принимает только лечащий врач. Также стоит обсудить приём БАДов, которые могут обладать кроворазжижающим эффектом (например, высокие дозы омега-3 жирных кислот, витамин Е, гинкго билоба, чеснок, имбирь).

Анализы:

- Перед процедурой может потребоваться сдача анализов для исключения противопоказаний. В зависимости от ситуации это могут быть общий анализ крови (с определением тромбоцитов), коагулограмма, биохимия (АЛТ, АСТ, креатинин, общий белок, глюкоза), анализы на ВИЧ, сифилис, гепатиты В и С, ферритин и витамин D (особенно при выпадении волос).

В день процедуры:

- Если манипуляция назначена на утро, желательно поесть лёгкую нежирную пищу за 3 часа до процедуры. В день процедуры можно выпить воду до её начала. Если процедура проводится днём или вечером, не употребляйте пищу за 3 часа до процедуры.

3. Подготовка к аппаратным процедурам (лицо и тело)

3.1. Аппаратные процедуры на лицо и шею

Процедура

Подготовка

Лазерная
эпиляция

За 4 недели: не использовать автозагар. За 1 день: побрить зону (длина волоса 1–2 мм). Не использовать кремы с ретинолом и АНА-кислотами за 5 дней.

Фотоомоложение /
IPL / Лазерное
омоложение

За 14 дней: исключить прямой загар и солярий. За 7 дней: отменить ретинол, кислоты, скрабы. Кожа должна быть чистой, без косметики.

SMAS-лифтинг
(аппарат
Ultraformer,
ультразвуковой
лифтинг)

За 14 дней: исключить загар, солярий, химические пилинги. За 7 дней: отменить ретинол, кислоты, скрабы. За 3–5 дней: без антикоагулянтов (аспирин, ибупрофен). В день процедуры: чистая кожа без макияжа, кремов, косметики. Внимание: при наличии беременности, острых воспалений (герпес, акне в активной стадии) процедура противопоказана. Предупредить врача о неврологических заболеваниях (невралгия тройничного нерва и др.)

RF-лифтинг

За 3 дня: пить достаточно воды. В день процедуры: снять металлические украшения в зоне воздействия. За 3 дня: без алкоголя.

Ультразвуковая чистка / дезинкрустация	За 3 дня: не использовать жирные кремы, масла, скрабы. За день до процедуры: никаких кислот и ретинола.
Микротоки	За 2 дня: без инъекций ботокса и филлеров в зоне воздействия (требуется согласования с врачом). За сутки: без кофеина и энергетиков.

3.2. Аппаратные процедуры на тело (массаж, лимфодренаж, моделирование)

Данный раздел распространяется на: Icoone (LPG-массаж), RSL Beautylizer (роликово-вакуумный массаж), LPG, эндермологию, вакуумно-роликовый массаж, прессотерапию, миостимуляцию.

Что делать

За 7 дней до процедуры:
обильное питье (не менее 1,5–2 л воды в день) для улучшения лимфооттока

За 5 дней: исключить интенсивные силовые тренировки (могут вызывать микротравмы мышц, усиливающие болезненность после массажа)

За 3 дня: лёгкое питание без солёной, острой, жареной пищи (уменьшает отёчность)

За 24 часа: принять душ, кожа должна быть чистой, без масел, жирных кремов и скрабов

В день процедуры: лёгкий перекус за 1–2 часа (не натощак). Снять украшения (кольца, браслеты, цепочки). Надеть свободную одежду, не стесняющую движения

Что запрещено

За 7 дней: алкоголь (снижает эластичность тканей, повышает риск гематом и отёков)

За 5 дней: загар (в том числе автозагар) в зоне воздействия (риск гиперпигментации и ожога при наличии разогревающих насадок)

За 3 дня: антикоагулянты (аспирин, варфарин) и НПВС (ибупрофен, кетонал) — по возможности после согласования с врачом

За 24 часа: скрабы и пилинги на зоне тела (можно вызвать раздражение при вакуумном воздействии)

За 12 часов: кофеин и энергетики (повышают мышечный тонус, могут усилить болезненность)

Индивидуально (по назначению врача): при выраженной лимфостазе или целлюлите — курс лимфодренажного питья

Абсолютное противопоказание: тромбоз, тромбофлебит, онкология (активная стадия), беременность (на область живота), варикоз в стадии трофических нарушений, острые воспаления кожи на зоне воздействия

Специфические требования по аппаратам:

Аппарат / метод	Дополнительная подготовка
Icoone (LPG-массаж)	За 3 дня: не использовать антицеллюлитные кремы с разогревающим эффектом (капсаицин, перец). Надевать специальное бельё (или одноразовую комбинацию, предоставляет клиника).
RSL Beautylizer	За 2 дня: исключить эпиляцию (особенно воском и шугарингом) в зоне обработки — минимум за 5 дней до процедуры.
Вакуумно-роликовый массаж	За 24 часа: не наносить на тело масла и лосьоны (они снижают эффективность вакуумного захвата).
Прессотерапия	За 2 часа: не есть (избегать вздутия). Рекомендуется опорожнить мочевой пузырь перед процедурой.

После процедур на тело (рекомендации):

- В течение 2–3 часов после массажа — обильное питьё (вода, зелёный чай) для вывода продуктов метаболизма.
- В течение 24 часов — исключить баню, сауну, горячую ванну (сохраняется активный лимфоток).
- В течение 3 дней — избегать интенсивных физических нагрузок на проработанные зоны.

4. Подготовка к лабораторным исследованиям (кровь, мазки, биопсия)

4.1. Общий анализ крови, биохимия, гормоны (эстрадиол, прогестерон, пролактин, ТТГ, кортизол):

- Строго натощак (голод не менее 8–12 часов, можно пить негазированную воду).
- За 24 часа исключить: алкоголь, жирную/жареную пищу, физические перегрузки, половые контакты (для гормонов).
- За 3 часа до забора крови — не курить.

- Гормоны сдаются утром (8:00–10:00), день цикла уточнять у врача (для женщин детородного возраста).

4.2. Гормональный профиль (женский):

- Эстрадиол, ЛГ, ФСГ — на 2–3 день менструального цикла.
- Прогестерон — на 21–23 день цикла (при 28-дневном цикле).
- Пролактин — строго утром, через 2 часа после пробуждения, исключив стресс, пальпацию молочных желез.

4.3. ПЦР-диагностика / мазки на флору:

- За 48 часов исключить: спринцевания, вагинальные свечи и кремы, половые контакты.
- За 2–3 часа до сдачи мазка — не мочиться.

4.4. Биопсия кожи / гистология:

- За 7 дней исключить приём антикоагулянтов (после согласования с терапевтом).
- За 3 дня — без местных стероидов и противовоспалительных мазей в зоне биопсии.

5. Подготовка к консультации (для первичного приёма)

Что нужно взять с собой	Что сообщить врачу
Паспорт, результаты предыдущих анализов и выписок (если есть)	Все хронические заболевания (щитовидная железа, сахарный диабет, аутоиммунные, онкология)
Список принимаемых препаратов (названия, дозировки, длительность приёма)	Беременность, планирование беременности, лактация, менопауза
Фотографии «до» (если есть) — для оценки динамики	Аллергические реакции (в т.ч. на анестетики, латекс, антибиотики)
Флакон домашней косметики (если пациент постоянно пользуется определённым кремом/сывороткой)	Предыдущие косметологические процедуры (в т.ч. в других клиниках) и их результат

6. Подготовка к курсовым процедурам (например, 5–10 сеансов)

6.1. За 2 недели до старта курса:

- Получить у врача план подготовки (индивидуальный).
- Сдать обязательные анализы (по назначению).
- Убедиться в отсутствии обострений хронических заболеваний.

6.2. В течение всего курса:

- Исключить алкоголь (минимум за 48 часов до каждой процедуры).
- Не загорать, использовать SPF 30+ ежедневно (если не запрещено врачом).
- Не совмещать агрессивные процедуры (например, глубокий пилинг и лазер) без интервала не менее 14 дней.

6.3. Между сеансами (по назначению врача):

- Использовать рекомендованную домашнюю косметику (заживляющие, увлажняющие, противовоспалительные средства).
- Не использовать скрабы и кислоты за 3–5 дней до следующего сеанса.

7. Что делать при нарушении подготовки (ситуации отмены/переноса)

7.1. Если пациент обнаружил, что нарушил подготовку (выпил алкоголь, позавтракал перед анализами, получил солнечный ожог), необходимо сообщить администратору не менее чем за 3 часа до визита.

7.2. Врач имеет право:

- Перенести процедуру без штрафных санкций со стороны клиники (если предупреждение сделано заранее).
- Провести процедуру с предупреждением пациента о повышенном риске осложнений (оформляется отдельное информированное согласие).
- Отказать в проведении процедуры в день визита при явных противопоказаниях (герпес, температура, свежий загар, воспаление).

7.3. При отказе врача из-за несоблюдения подготовки по вине пациента, визит считается состоявшимся (оплачивается как консультация или штраф согласно договору).