

Как подготовиться к проведению биоимпедансометрии

Биоимпедансометрия или биоимпедансный анализ тела подразумевает оценку его состава. Данная методика привлекает неинвазивностью, быстрым получением результата, высокой информативностью, отсутствием ограничений по числу повторных исследований. Биоимпедансный анализ тела выполняется с частотой не больше 1 раза в месяц.



Рекомендации перед исследованием

- Исследование рекомендовано выполнять в первой половине дня
- Проходить исследование рекомендовано натощак или воздержаться от еды минимум за 3-4 часа, жидкости – за 2 часа.
- Женщинам лучше всего выбирать для процедуры 5-7 день менструального цикла. Этот период характеризуется низким уровнем гормонов и меньшей плотностью молочных желез, что важно для точности результатов.
- Для повторного анализа оптимально выбирать такое же время и аналогичные условия. Женщинам следует планировать исследование на один и тот же день менструального цикла.
- Для прохождения биоимпедансного анализа следует выбирать удобную одежду из натуральных тканей без металлических деталей. Важно учитывать, что потребуются обнажить нижнюю часть ног, потому лучше отказаться от узких брюк, колготок.
- Все украшения, пирсинг и металлические аксессуары перед процедурой необходимо снять. Необходимо также убрать из карманов электронные устройства, металлические предметы.

Важно:

- За 2 часа до проведения биоимпедансометрии следует исключить курение
- Обязательно перед процедурой сходить в туалет (особенно, если человек страдает запорами)
- В день исследования не наносить на кожу кремы, лосьоны, масла и прочие косметические средства
- Приходить на биоимпедансный анализ лучше заранее. Следует спокойно посидеть перед процедурой, чтобы успокоиться и остыть после быстрой ходьбы, расслабиться, не двигаться, не разговаривать, выключить яркий свет, снять все украшения, в т.ч. ремень
- Если на улице слишком холодно или жарко, важно 20-30 минут перед исследованием находиться в теплом помещении, чтобы исключить перепад температур. Оптимально на 10 минут лечь, если есть такая возможность.



Перед проведением исследования запрещены:

- Высокая физическая активность минимум за 12 часов до исследования. Она меняет уровень жидкости в организме, напрягает мышцы, усиливает кровообращение. Все это может исказить показания.
- За 12-24 часа - физиотерапия и массаж, в т. ч. ручной, аппаратный, лимфодренажный, эндермологический (LPG). Такие процедуры влияют на мышечный тонус, распределение жидкости в организме.
- За неделю - диуретики (мочегонные средства), поскольку они влияют на водный баланс. Исказить результаты диагностики могут также гормональные препараты, но их нельзя отменять без согласования с лечащим врачом.
- За 48 часов - долгое принятие горячей ванны, посещение бани или сауны, массаж.

За сутки исключить из рациона: соленую, жареную, острую пищу, сахар, содержащие его продукты и напитки, отказаться также от употребления кофе и содержащих кофеин напитков, алкоголь (за 48 часов), чай, сладкие газированные напитки

Биоимпедансный анализ следует отложить при диарее, повышенной температуре, острой инфекции или воспалении, нарушениях водно-солевого баланса, обезвоживании. Лучше повременить с процедурой также после хирургического вмешательства, травмы, ожога, при наличии открытой раны.



Противопоказания к проведению биоимпедансометрии

Абсолютные противопоказания:

- Кардиостимулятор или имплантированный дефибриллятор / нейростимулятор
- Беременность

Относительные ограничения (исследование возможно, но результаты могут быть неточными):

- Металлические протезы / импланты в зонах прохождения тока
- Выраженные отёки конечностей
- Обезвоживание средней степени
- Лихорадка / острая инфекция
- Открытые раны, ожоги в зонах наложения электродов
- Диффузные поражения кожи: псориаз, экзема, атопический дерматит и др.
- Аллергия на материалы электродов
- Состояние острого стресса