

# Чек-лист для приёма андролога

## ЧЕК-ЛИСТ

### За 2 недели до приёма

Образ жизни и подготовка

- Сократить алкоголь
- Не посещать баню и сауну
- Не принимать горячие ванны
- Не носить тесное нижнее бельё
- Нормализовать сон



## ЧЕК-ЛИСТ

### За неделю до приёма

Спермограмма и документы

- Соблюдать половое воздержание 3–5 дней перед спермограммой
- Сдать спермограмму, если ещё не делали
- Собрать прошлые заключения урологов и андрологов
- Собрать гормональные анализы в динамике
- Найти УЗИ мошонки, простаты



## ЧЕК-ЛИСТ

### За 1 день до приёма

Списки и вопросы

- Подтвердить запись в клинике
- Составить список лекарств и БАДов
- Записать хронологию симптомов
- Записать 5–7 главных вопросов
- Подготовить честное описание сексуальной жизни



## ЧЕК-ЛИСТ

### В день визита

Утром, натощак, с документами

- Если планируются гормональные анализы – натощак, утром
- Взять все документы и анализы
- Удобная одежда для осмотра
- Прийти за 10 минут до приёма
- Напомнить себе – это обычный медицинский визит



## ЧЕК-ЛИСТ

### После приёма

Реализовать план

- Перечитать рекомендации
- Записать даты контрольных анализов
- Начать приём препаратов с указанного дня
- Скорректировать образ жизни по рекомендациям
- Запланировать повторный визит
- Если лечение для пары – обсудить с партнёром

## Документы – стандартный набор



## ЧЕК-ЛИСТ

### Что взять с собой

- Паспорт
- Полис ОМС (для госучреждений)
- СНИЛС
- Медицинская карта или выписки
- Спермограммы (все имеющиеся)
- Гормональные анализы (тестостерон, ЛГ, ФСГ, пролактин)
- УЗИ мошонки, простаты
- ПСА, если сдавали (после 40 лет)
- Анализы на ИППП, ВИЧ, гепатиты, сифилис
- Заключение предыдущих урологов и андрологов
- Выписки после операций
- Список всех лекарств и БАДов
- 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 андрологу

- 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.*

