

آموزشهای لازم جهت نمونه دهی صحیح ناشتا

ممکن است برای بعضی از آزمایشها نمونه خون یا ادرار بصورت ناشتا لازم باشد. دلیل آن تغییر میزان برخی از مواد موجود در خون یا سایر مایعات بدن پس از خوردن غذاست و لذا لازم است از چند ساعت قبل از آزمایش غذایی خورده نشود، مثل آزمایش قند و بعضی از چربیها (تری گلیسریدها).

اگر از شما خواسته شود ناشتا به آزمایشگاه مراجعه کنید، رعایت نکات زیر الزامی است:

۱- قبل از مراجعه به آزمایشگاه بمدت ۸ ساعت هیچ غذا یا آشامیدنی (بجز آب) نخورید و نیاشامید. این مدت ناشتایی در طول شب توصیه شده است.

۲- در صورتیکه آزمایشهای مربوط به چربی خون مثل تری گلیسرید برای شما درخواست شده باشد مدت زمان ناشتایی حداقل ۱۲ ساعت است.

۳- از نوشیدن آب میوه، چای و قهوه در طی مدت ناشتایی پرهیزید.

۴- نوشیدن آب بلا مانع است، مگر آنکه محدودیت در مصرف آب توسط پزشک یا همکاران آزمایشگاه تذکر داده شده باشد.

۵- در طی مدت ناشتایی از استعمال دخانیات، جویدن آدامس، فعالیت های بدنی و ورزش پرهیز نمایید.