

راهنمای ناشتا بودن



اگر پزشکان محترم یا همکاران ما در آزمایشگاه از شما بخواهند که در وضعیت ناشتا برای انجام آزمایشها مراجعه نمایید، خواهشمند است موارد ذیل را رعایت فرمایید:

۱- نه ساعت قبل از مراجعه به آزمایشگاه هیچ غذا یا آشامیدنی (بجز آب) نخورده و نیاشامید. این مدت ناشتایی در شب توصیه شده است که فعالیتهای بدن به حداقل رسیده و مقادیر طبیعی نیز در نمونه های صبح تعیین مقدار شده اند.

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

۴- در طی مدت ناشتایی از استعمال دخانیات، جویدن آدامس، فعالیت های بدنی و ورزش پرهیز نمایید. این موارد ممکن است منجر به تحریک سیستم گوارش و تغییر در نتایج آزمایشها شود.

۵- بعد از انجام نمونه گیری شما می توانید رژیم غذایی عادی و فعالیت روزانه خود را شروع نمایید.