



راهنمای جمع آوری نمونه ها و مایعات بدن

کشت ادرار

جمع آوری نمونه ادرار جهت کشت و آنالیز:

- ۱- بهترین نمونه ادرار نمونه ادرار اول صبح است که حداقل ۸ ساعت در مثانه مانده و تغلیظ شده است، در غیر این صورت می توان از نمونه ادرار راندوم جهت آنالیز و کشت استفاده نمود.
- ۲- در مواردی که باید آزمایش کشت ادرار انجام شود، حداقل از سه روز قبل نباید آنتی بیوتیک مصرف شده باشد (در مواردی که رعایت این مورد مقدور نیست باید در برگه درخواست آزمایش مصرف دارو توسط بیمار قید شود).
- ۳- برای نمونه کشت ادرار (UC)، از Urine bottle یکبار مصرف سترون شده استفاده شود و برای نمونه آنالیز ادرار (UA) بایستی ظرف تمیز باشد و سترون بودن الزامی نیست.
- ۴- حداقل حجم نمونه ادرار مورد نیاز جهت کشت و آنالیز ۱۰ سی سی می باشد.
- ۵- بانوان قبل از نمونه گیری باید ناحیه ادراری تناسلی را کاملاً با آب و صابون شستشو داده و پس از آبکشی و خشک کردن، قسمت اول ادرار دور ریخته شود. در مورد آقایان شستشوی آلت با آب تنها کافی است و در آقایان هم باید قسمت میانی ادرار جمع آوری شود.
- ۶- برای نوزادان و کودکان زیر دو سال کیسه ادرار (Urine bag) نباید بیشتر از ۴۵ دقیقه به مجرای ادرار متصل باشد و حداقل ۱۰ سی سی نمونه ادرار جمع آوری شود.
- ۷- از نگهداری نمونه در بخش خودداری نموده و در کمترین زمان ممکن به آزمایشگاه ارسال شود.
- ۸- برای جمع آوری ادرار ۲۴ ساعته بیمار باید اولین ادرار صبحگاهی را دور ریخته و بعد از آن به مدت ۲۴ ساعت در ظرف مخصوص جمع آوری ادرار ۲۴ ساعته، ادرار خود را جمع آوری نماید. بیمار باید آخرین نمونه ادرار صبح روز بعد خود را نیز بلافاصله بعد از بیدار شدن در ظرف مربوطه بریزد.
- ۹- در مدت زمان جمع آوری و انتقال نمونه ادرار ۲۴ ساعته، ظرف در جای خنک، درجه حرارت ۸-۲ درجه سانتی گراد (دمای یخچال) نگهداری شود.
- ۱۰- حتماً در مواردی که ظرف در نظر گرفته شده حاوی مواد نگهدارنده است بیمار نباید مستقیماً به داخل ظرف ادرار نماید.
- ۱۱- قبل از ارسال نمونه به آزمایشگاه باید نام، نام خانوادگی و شماره پذیرش مندرج روی برچسب ظرف نمونه ادرار با برگه درخواست آزمایش و هویت بیمار مطابقت داده شود.



کشت خون

برای تهیه نمونه کشت خون ضروری است جهت ضد عفونی کردن محل نمونه‌گیری ، دقت بیشتری صورت گیرد. ابتدا موضع با الکل ۷۰٪ تمیز شده سپس با محلول povidine – iodine ۱۰-۱٪ یا کلرهگزیدین گلوکونات ضد عفونی شده (حداقل یک دقیقه صبر کرده تا محل ضد عفونی شود، رعایت زمان ذکر شده الزامی می‌باشد) ، کلرهگزیدین گلوکونات جهت نوزادان دو ماهه و بزرگتر و همچنین بزرگسالان دارای حساسیت نسبت به ید پیشنهاد می‌گردد . پس از خشک شدن، مجدداً موضع با الکل جهت حذف ید و کلرهگزیدین تمیز می‌گردد. در صورت نیاز به تماس مجدد پوست جهت لمس و رید مناسب، باید دوباره موضع ضد عفونی گردد. پس از نمونه‌گیری خون را مستقیماً و بدون تعویض سوزن به درون شیشه کشت خون که درپوش پلاستیکی آن قبلاً با الکل ۷۰٪ ضد عفونی و خشک شده است تلقیح کرده و شیشه را به ملایمت تکان دهید تا خون با ماده ضد انعقاد مخلوط شود.

نکاتی که می‌بایست مورد توجه قرار گیرد:

- ۱- برچسب نمونه حاوی نام و نام خانوادگی بیمار، شماره پذیرش بیمار، تاریخ، ساعت و نوبت نمونه‌گیری باشد.
- ۲- نام و نام خانوادگی و شماره پذیرش مندرج روی برچسب بطری کشت خون با برگه درخواست آزمایش و هویت بیمار مطابقت داده شود.
- ۳- نمونه از ست سرم و یا از دستی که در آن تزریق صورت می‌گیرد تهیه نشود.
- ۴- نمونه را نباید در یخچال قرار داد و حداکثر ظرف ۴ - ۲ ساعت در حرارت RT (دمای اتاق) به آزمایشگاه ارسال شود.
- ۵- نام خانوادگی و امضاء فرد نمونه‌گیر بایست روی برگه درخواست آزمایش ثبت شود.
- ۶- در صورتی که بیمار داروی مؤثر در انجام آزمایش (آنتی‌بیوتیک) مصرف می‌کند باید در برگه درخواست آزمایش قید و به آزمایشگاه گزارش شود.
- ۷- بهترین نسبت خون به محیط کشت ۱ به ۵ است و در افراد بزرگسال بایست در هر نوبت حداقل ۱۰ سی‌سی خون گرفته شود (نوع ظرف کشت خون و میزان خون مورد نیاز قید شده بر روی آن، مد نظر قرار گیرد).

تعداد و زمان خونگیری

- ۱- تب حاد: قبل از شروع درمان، ۲ نمونه از ۲ رگ در ۱۰ دقیقه گرفته شود.
- ۲- بیماری غیر حاد: قبل از شروع درمان، ۳ - ۲ نمونه از رگ‌های جداگانه طی ۲۴ ساعت گرفته شود. فاصله بین نمونه‌ها نباید کمتر از ۳ ساعت باشد.
- ۳- اندوکاردیت حاد: قبل از شروع درمان، ۳ نمونه از ۳ رگ جداگانه در مدت یک تا دو ساعت گرفته شود.
- ۴- آندوکاردیت تحت حاد: ۳ نمونه از سه رگ با فاصله زمانی حداقل ۱ ساعت طی ۲۴ ساعت گرفته شود. اگر کشت بعد از ۲۴ ساعت منفی بود، ۳ - ۲ نمونه دیگر با همین روش گرفته شود.
- ۵- آندوکاردیت تحت درمان: ۲ نمونه در روز اول و ۳ نمونه در ۳ روز متوالی گرفته شود.



۶- غیر اندوکاردیت تحت درمان: ۶ نمونه در ۴۸ ساعت باید گرفته شود. نمونه‌گیری باید قبل از شروع دوز بعدی آنتی‌بیوتیک انجام شود.

۷- تب با منشأ ناشناخته: ۳ - ۲ نمونه از قسمت‌های مختلف با فاصله زمانی حداقل یک ساعت و طی ۲۴ ساعت گرفته شود. در صورت منفی بودن کشت در مدت ۴۸ - ۲۴ ساعت، ۳ - ۲ نمونه دیگر گرفته خواهد شد.

نمونه مایعات آسپیره شده

جمع‌آوری نمونه (CSF):

جمع‌آوری نمونه توسط پزشک به روش LP (Lumbar puncture) و کاملاً آسپتیک (عاری از هرگونه آلودگی میکروبی) و فقط برای تشخیص انجام می‌شود. لازم است نمونه‌های هر کدام به حجم تقریبی ۳ - ۱ میلی‌لیتر در سه لوله استریل در پیچ‌دار به همراه درج شماره لوله بر روی آن به ترتیب زیر جمع‌آوری شوند و برای انجام آزمایش‌های مربوطه به آزمایشگاه ارسال شوند:

لوله شماره ۱: مخصوص آزمایش‌های بیوشیمیایی و سرولوژیکی

لوله شماره ۲: مخصوص آزمایش‌های میکروب شناسی

لوله شماره ۳: جهت شمارش و افتراق سلولی

(لوله شماره ۴ نیز به منظور مطالعات اختصاصی و کار سیتولوژی در صورتی که به وجود بدخیمی و نیز به مننژیت سلی مشکوک هستیم گرفته می‌شود).

لازم به ذکر است که حداکثر زمان گردش کاری یاد شده (از زمان نمونه‌گیری تا انجام آزمایش) نباید بیش از یک ساعت (در حرارت اتاق) باشد.

نکات مورد توجه:

۱- نام، نام خانوادگی، شماره پذیرش، سن و جنس بیمار، تاریخ، ساعت و محل آناتومیکیال جمع‌آوری نمونه، نام خانوادگی پزشک،

مصرف آنتی‌بیوتیک و نوع آن در ۴۸ ساعت اخیر و آزمایشات مورد نظر روی برگه درخواست بیمار ثبت شود.

۲- برچسب نمونه حاوی نام و نام خانوادگی بیمار، شماره پذیرش، ساعت و شماره لوله‌ها بر حسب ترتیب نمونه‌گیری باشد.

۳- لوله‌های آزمایش شیشه‌ای به علت چسبندگی سلول‌ها به جدار لوله مناسب نیستند (استفاده از لوله‌های بدون رنگ پلی‌استیرن درب‌دار توصیه می‌گردد).

۴- از قرار دادن نمونه در یخچال، حرارت زیاد و نور شدید اجتناب شود.

۵- از بکار بردن پنبه جهت بستن درب لوله‌ها اکیداً خودداری شود.

۶- برای انتقال لوله‌ها از جالوله‌ای مناسب استفاده شود.

۷- لازم است نمونه توسط پزشک یا پرستار به آزمایشگاه منتقل شود.



موارد عدم پذیرش نمونه CSF توسط آزمایشگاه

در زمان تحویل نمونه به آزمایشگاه پرسنل مربوطه نمونه‌ها را مورد بازبینی قرار داده و در صورت وجود اشکالات زیر از قبول نمونه امتناع می‌نماید (چون نتایج حاصله غیر قابل تفسیر خواهند بود).

- ۱- لوله‌های فاقد برچسب مشخصات مربوطه
- ۲- لوله‌های فاقد شماره گذاری
- ۳- نمونه‌های حاوی لخته خون
- ۴- لوله‌های حاوی کمتر از ۰/۵ ml مایع CSF
- ۵- نمونه‌هایی که در بخش بیش از حد معمول مانده باشد.

راهنمای ناشتایی جهت انجام آزمایش‌ها

ناشتایی بازمان مشخص جهت انجام برخی آزمایشها مانند آزمایش قندخون ناشتا، تری گلیسرید، ... الزامی است چراکه خوردن غذا می‌تواند منجر به تغییر درمقادیر آزمایش شود.

دستورالعمل

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

- ۱) بیمار ۱۰-۱۲ ساعت قبل از مراجعه به آزمایشگاه هیچ غذا یا آشامیدنی (بجز آب) نخورده و نیاشامیده باشد. این مدت ناشتایی درشب 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 بیمار درخواست شده باشد مدت زمان ناشتایی حداقل ۱۲ ساعت است.
- ۳) از نوشیدن آب میوه، چای و قهوه در طی مدت ناشتایی بپرهیز شود اما نوشیدن آب بلامانع است مگرآنکه محدودیت درمصرف آب توسط پزشک یا همکاران آزمایشگاه تذکر داده شده باشد. (طی مدت ناشتایی از استعمال دخانیات، جویدن آدامس و تمرین های بدنی و ورزش بپرهیز شود. این موارد ممکن است منجر به تحریک سیستم گوارش و تغییر در نتایج آزمایشها شود.
- ۴) برای جلوگیری از تاثیر گرسنگی زیاد نباید بیمار بیش از ۱۶ ساعت ناشتا باشد.
- ۵) بعد از نمونه گیری بیمار می تواند رژیم غذایی عادی و فعالیت روزانه خود را شروع نماید.
- ۶) بیمار اجازه دارد داروهایی که پزشک دستور قطع آنها را صادر نکرده است مصرف کنید.
- ۷) بیمار جهت جلوگیری از کبودی محل خونگیری شده، آرنج خود را صاف نگه داشته و به مدت ۵ دقیقه محکم با پنبه روی محل خونگیری فشار وارد سازد. خم کردن آرنج ممکن است احتمال کبودی را افزایش دهد.

آزمایش غربالگری چالش گلوکز (GCT)

خانم ها در دوران حاملگی ممکن است به دیابت حاملگی مبتلا شوند. یکی از آزمایشهای اولیه برای تشخیص این گروه از بیماران آزمایش چالش گلوکز است که در واقع چگونگی پردازش قند توسط بدن شما ارزیابی می کند. این آزمایش معمولاً در هفته ۲۶ الی ۲۸



آزمایشگاه مرکز پزشکی حضرت سیدالشهداء

اصفهان ، بزرگراه خیام کوی نهر فرشادی تلفن ۰۲۱۰ ۳۲۳۵

<http://omid.mui.ac.ir/> Email : labomid@gmail.com

حاملگی درخواست و انجام می شود. جهت انجام آزمایش رعایت نکات ذیل الزامی است :
هیچگونه آمادگی قبلی قبل از انجام آزمایش از جمله ناشتا بودن لازم نیست در هنگام مراجعه به آزمایشگاه از بیمار درخواست شود که محلول گلوکز آماده شده توسط پرسنل آزمایشگاه را بطور کامل بنوشد (۵۰ گرم گلوکز در یک لیوان آب) سپس دقیقاً پس از یک ساعت از نوشیدن محلول گلوکز نمونه خون از بیمار گرفته شده و میزان قند خون تعیین گردد

آزمایش قند خون دو ساعته (2-hPPBG)

بعد از ۱۲- ۱۰ ساعت ناشتا بودن و انجام تست قند خون ناشتا بر حسب درخواست پزشک معالج در آزمایشگاه به بیمار شربت قند داده و یا باید صبحانه معمولی خود را میل نماید به بیمار گفته شود که با خوردن آخرین لقمه صبحانه زمان را یادداشت کرده و دقیقاً دو ساعت بعد جهت خونگیری به آزمایشگاه مراجعه نماید. توجه داشته باشید که از شب قبل از آزمایش و همچنین در فاصله خونگیری اول و دوم نباید هیچگونه تحرک غیر متعارف مانند ورزش و پیاده روی داشته باشد. حتی الامکان صبحانه را در آزمایشگاه صرف کرده و تا زمان انجام آزمایش در آزمایشگاه منتظر بماند. آزمایش قند ناشتا و دو ساعته را در یک روز انجام دهد. آزمایش را حتماً باید قبل از ساعت ۱۰ صبح شروع کنید و از انجام آن در ساعات دیرتر خودداری کنید.

شرایط بیمار برای انجام آزمایش تحمل گلوکز (OGTT)

- ۱- بیمار باید در صورت امکان داروهایی که ممکن است بر تحمل گلوکز اثرگذار باشند را قطع نماید (بامشورت پزشک)
- ۲- آزمایش باید بعد از سه روز بدون هیچ محدودیت در رژیم غذایی (حداقل ۱۵۰ گرم کربوهیدرات روزانه) و فعالیت بدنی باید انجام شود.
- ۳- آزمایش بعد از ۱۲-۱۰ ساعت ناشتایی بر روی بیمارمان سرپایی قابل انجام است. بیمار در فواصل نمونه برداری ها باید در وضعیت نشسته قرار گرفته و از کشیدن سیگار خودداری نماید.
- ۴- آزمایش تحمل گلوکز را نباید بر روی بیمارمان بستری در بیمارستان، بیمارمان غیرفعال و نیز بیمارمان با بیماری حاد انجام داد.
- ۵- آزمایش ساعت ۹-۷ صبح شروع شده و بعد از گرفتن نمونه ناشتا هر ۳۰ دقیقه تا ۳ ساعت پس از میل نمودن محلول قندی، آزمایش تکرار میگردد.
- ۶- برای آقایان و خانمهای غیرباردار میزان قندی که برای آزمایش تحمل گلوکز باید میل گردد ۷۵ گرم و برای کودکان ۱/۷۵ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن (ماکزیمم تا ۷۵ گرم) است.
- ۷- مسئول نمونه گیری گلوکز را در ۳۰۰ سی سی آب حل نموده و پس از گرفتن نمونه برای قند ناشتا، بیمار در عرض ۵ دقیقه محلول قندی مذکور را میل مینماید.
- ۸- بیمار باید در فاصله بین خونگیری ها در محیط آزمایشگاه حضور داشته باشد و از پیاده روی و ورزش و همچنین خوردن و آشامیدن و مصرف دخانیات خودداری کند. بدیهی است مصرف آب بلامانع می باشد.



راهنمای جمع آوری ادرار ۲۴ ساعته

ابتدا در یک زمان معین (مثلاً ۸/۳۰ صبح) ادرار نموده، آنرا دور بریزید و سپس تمامی ادرار را طی ۲۴ ساعت بعد درون ظرفی که آزمایشگاه در اختیار بیمار قرار می دهد جمع آوری نماید. روز بعد رأس همان ساعت شروع (مثلاً ۸/۳۰ صبح) تمامی ادرار موجود در مثانه را درون ظرف تخلیه نموده و زمان پایان جمع آوری را یادداشت کنید. ظرف حاوی ادرار باید حداکثر تا ۳ ساعت بعد از پایان جمع آوری به آزمایشگاه تحویل داده شود.

توجه ۱: چون ظرف ممکن است حاوی ماده نگهدارنده باشد از تماس ماده موجود در آن با پوست اجتناب نمایید.

توجه ۲: در صورتی که آزمایشات ذیل را داشته باشید، نکات ارائه شده را رعایت نمایید.

VMA , 17-KS , 5-HIAA

بیمار در فواصل بین جمع آوری نمونه های ادرار، ظرف را در یخچال قرارداد. ۲ الی ۳ روز قبل از آزمایش از مصرف هر گونه دارو به خصوص داروهای مسکن و آنتی بیوتیکها خودداری نماید.

VMA ,5-HIAA

بیمار ۲ الی ۳ روز قبل از آزمایش از خوردن گردو، آلو، موز، آناناس، کیوی، وانیل، سودا، ترشیجات و آشامیدن چای، قهوه، نوشابه و مشروبات الکلی خودداری نماید.

VMA

بیمار از گرسنگی های طولانی، فشارهای عصبی و انجام ورزشهای سنگین خودداری نماید.

آزمایش مدفوع

رایج ترین کاربرد آزمایش مدفوع تشخیص انواع مختلف انگلهای بیماریزا در روده است. افرادی که تحت آزمایش مدفوع قرار می گیرند باید برای مدت ۷ تا ۱۰ روز پیش از انجام این آزمایش از درمان با روغن کرچک یا روغن های معدنی - بیسموت منیزیم - ترکیبات ضد اسهال - تنقیه باریم خودداری نمایند. بهتر است این آزمایش در سه نوبت هر روز یا یک روز در میان انجام شود، زیرا تک یاخته ها و تخم کرمها به صورت تناوبی دفع می گردد. اگر بیمار دچار یبوست باشد سه نوبت را باید حداکثر در فاصله زمانی ۱۰ روز جمع آوری کند. نمونه مدفوع باید مستقیماً در ظرفی که از طرف آزمایشگاه در اختیار بیمار قرار می گیرد جمع آوری شود. اگر بیمار بستری است نمونه را در یک ظرف خشک جمع آوری نموده و سپس با استفاده از چوب مخصوص نمونه را به ظرف برچسبدار منتقل نمایید. در صورت مشاهده هرگونه کرم یا مورد مشکوک به آزمایشگاه اطلاع دهید. نمونه مدفوع نباید به آب یا ادرار آلوده شود. چنانچه نمونه اسهالی می باشد، سریعاً آنرا به آزمایشگاه منتقل کنید و مسئول پذیرش را هم از اسهالی بودن آن مطلع سازید، چون نمونه های اسهالی باید فوراً مورد آزمایش قرار گیرند. اگر ارسال آزمایش حداکثر تا ۳۰ دقیقه پس از جمع آوری نمونه امکان پذیر نباشد، لازم است نمونه در یخچال قرار داده شود اما باید توجه کرد نمونه یخ نزند.



تست خون مخفی در مدفوع OB

این آزمایش برای بررسی خونریزی های مختصری که در بخش های مختلف دستگاه گوارش اتفاق می افتد اما به علت کم بودن با چشم قابل دیدن نیست انجام می شود.

راهنمایی های غذایی

بیمار سه روز قبل و در زمان جمع آوری نمونه مدفوع از خوردن موارد زیر خودداری نماید:

- ۱ - جگر، گوشت گاو، خوک، بره (گوسفند)، گوشت سفید (مرغ و ماکیان)
- ۲ - انواع میوه هایی نظیر: خربزه، هندوانه، گرمک، طالبی، شلغم، گل کلم، تربچه، ترب و کلم بروکلی، خیار، ترب کوهی (ریشه خردل)، هویج، میوه ها و عصاره های ترش مزه (لیمو ترش)
- ۳ - بیمار می تواند به طور معادل از مواد غذایی زیر میل نماید:
-مقادیر کمی از مرغ خوب پخته شده (جوجه)، بوقلمون یا ماهی
-مقادیر دلخواه را از سبزیجات (خام یا پخته، به استثنا مواردی که قبلا ذکر گردید)
-میوه هایی نظیر آلو خشک، آلو، گوجه سبز، کشمش پلویی، انگور سیب یا موز
-محصولات حاوی الیاف (فیبر) و سبوس زیاد نظیر غلات و حبوبات، بادام زمینی (پسته شامی) یا ذرت بو داده

راهنمایی های دارویی

- ۱ - بیمار در مورد قطع نمودن داروهای تجویز شده قبلا با پزشک معالج خود مشورت نماید.
- ۲ - به مدت هفت روز قبل و در خلال جمع آوری نمونه مدفوع از مصرف داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن، ناپروکسن، ایندومتاسین یا مقادیر بیش از ۳۲۵ میلی گرم آسپرین در روز خودداری نماید.
- ۳ - به مقدار نیاز می تواند استامینوفن استفاده نماید.
- ۴ - به مدت دو روز قبل و در خلال جمع آوری نمونه مدفوع از خوردن آهن، کپسول هماتینیک، قرص فیفول، ویتامین C خودداری نماید.
- ۵ - اگر سابقه خونریزی از لثه دارید ۴۸ ساعت قبل از جمع آوری نمونه از مسواک و نخ دندان استفاده نکند.

خلط صبحگاهی برای کشت میکربی یا تشخیص باسیل سل

- ۱- مشخصات بیمار را با مشخصاتی که بر روی ظرف نوشته شده است مطابقت دهید.
- ۲- ظرفی که از طرف آزمایشگاه به بیمار داده شده است استریل میباشد لذا تا وقت نمونه گیری درب آنرا باز نکند.
- ۳- چنانچه آزمایش خلط برای میکرب شناسی میباشد بیمار مصرف آنتی بیوتیک (دارو) را تا بعد از نمونه گیری به تعویق بیندازد.
- ۴- بهترین نمونه خلط، نمونه ایست که بعد از خواب گرفته میشود، لذا بیمار صبح اول وقت که از خواب بلند شده قبل از خوردن صبحانه یا هر نوع خوراکی دیگر، دهان خود را با آب معمولی چند بار بشوید سپس صبر کرده تا خلط از سینه اش بالا آمده و به ته حلق برسد. سپس درب ظرف را باز کرده و بسرعت خلط را وارد ظرف کند. در این میان مواظب باشد آب دهان خود را با خلط بدخل ظرف نریزد. مقدار خلطی که باید جمع آوری کند به اندازه یک چهارم لیوان آزمایشگاه کافیتست. اگر مقدارش کمتر از این میباشد باید چند لحظه صبر کنید تا خلط بعدی از سینه شما بالا آمده و بظرف اضافه کند.
- ۵- وقتی که جمع آوری خلط تمام شد، درب ظرف را محکم ببندد و در شرایط خنک و خیلی سریع به آزمایشگاه برسانید.
- ۶- مجددا تاکید میکنیم بیمار از وارد کردن آب دهان بدخل ظرف خلط خودداری کند.
- ۷- مراقب باشید درب ظرف زیاد باز نماند و به جایی برخورد نداشته باشد.