



دانشگاه علوم پزشکی تربت جام

بیمارستان سجادیه

راهنمای مراجعین برای انجام آزمایشات ناشتا



واحد آموزش سلامت همگانی

SH:PEU-BK-209

پرسشها متداول و پاسخها

۱- چرا برای انجام بعضی از آزمایشات ناشتا باشیم؟

رعایت شرایط ناشتایی برای انجام برخی از آزمایشها مانند آزمایش قند خون ناشتا، تست تحمل گلوکز، تری گلیسرید، فسفر و ... الزامی می باشد، زیرا خوردن غذا می تواند منجر به تغییر در مقادیر آزمایشهای فوق گردد. وقتی شما ناشتا هستید مقادیر آزمایشهای فوق گردد. وقتی شما ناشتا هستید مقادیر آزمایشهای فوق در وضعیت پایه تعیین شده و قابل مقایسه با دفعات بعدی آزمایش می باشد.

۲- با توجه به اینکه می توانیم در زمان ناشتایی آب بنوشیم آیا مصرف هر حجم آب مجاز است؟

نوشیدن آب طبق رژیم عاداتی هر شخص (نه بیشتر) بلامانع است، مگر آنکه محدودیت در مصرف آب توسط پزشک شما یا مسئولین آزمایشگاه تجویز شده باشد.

۳- آیا مصرف داروها را ادامه دهیم؟

بله، مگر اینکه پزشک شما دستور خاصی راجع به قطع دارو قبل از انجام آزمایش داده باشد. بنابراین باید داروهایی را که پزشک اجازه قطع مصرف آنها را صادر نکرده، مثل گذشته مصرف نمایید اما قطعاً آزمایشگاه را از مصرف آنها (حتی ویتامین) آگاه کنید.

۴- آیا در زمان ناشتایی می توانیم مایعاتی غیر از آب مثل آبمیوه، قهوه یا چای بنوشیم؟

خیر، حتی چای یا قهوه بدون شکر هم نباید مصرف گردد.

۵- آیا می توانیم در مدت ناشتایی قبل از انجام آزمایش، ورزش معمولی خود را انجام دهیم؟

خیر، ورزش ممکن است منجر به تغییر در نتایج آزمایش شود.

طی سه روز قبل از دادن نمونه خون بهتر است از فعالیت فیزیکی خسته کننده پرهیز شود.

۶- چه ساعتی بهتر است به آزمایشگاه مراجعه نمایم؟

توصیه می شود که ساعت ۷-۹ شب پس از میل کردن غذای معمول، ناشتایی را آغاز و صبح روز بعد با توجه به ساعت اعلام شده برای انجام آزمایش مراجعه نمایید.

برای انجام برخی آزمایشات ممکن است مراجعه در ساعات خاصی نیاز باشد که از طرف آزمایشگاه به شما اعلام می گردد.

شرایط آزمایش HDL-LDL

حداقل ۱۰ ساعت ناشتایی ضروری است.

مطلوب است ۳ هفته قبل از انجام آزمایش یک رژیم غذایی ثابت داشته باشید و وزن بدن ثابت باشد.

شرایط آزمایش تری گلیسرید

مطلوب است از ۳ هفته قبل رژیم غذایی ثابت باشد.

در ۳ روز قبل از نمونه گیری الکل مصرف نشده باشد.

حداقل از ۲۴ ساعت قبل ورزش سنگین انجام نداده باشید.

مطلوب است ۱۰ تا ۱۴ ساعت ناشتا باشید.

۲) شام قبل از ناشتایی باید سبک باشد

۳) در صورتی که آزمایش های مربوط به چربی خون مثل کلسترول برای شما در خواست شده باشد مدت زمان ناشتایی (۱۰-۱۲) ساعت است

۴) برای جلوگیری از تاثیر گرسنگی زیاد، نباید بیش از ۱۶ ساعت ناشتا باشید.

۵) در مدت ناشتا بودن قبل از انجام آزمایش آدامس نجوید.

۶) می توانید در مدت ناشتا بودن دندان هایتان رامسواک بزنید.

۷) در مدت ناشتا بودن، از مصرف سیگار خوداری نمایید.

۸) دستورات دارویی را طبق توصیه پزشک معالجتان ادامه دهید.

ناشتایی در شیرخواران :

در مورد شیرخواران چنانچه درخواست آزمایشی دارند که نیاز به ناشتایی دارد ، حداکثر فاصله بین دو وعده شیر مراعات شده و نمونه گیری انجام شود.

ناشتا بودن و پرهیز از خوردن و آشامیدن در دوره ی زمانی خاص برای انجام بسیاری از تست های آزمایشگاهی تابع شرایط و قواعد ویژه می باشد. از سوی دیگر برای انجام گروهی دیگر از آزمایش ها رعایت ناشتا بودن ضروری نمی باشد.

رعایت زمان ناشتا بودن براساس نوع آزمایش های درخواستی به شرح زیر با آگاهی شما رسانیده می شود، علاوه بر این در موارد خاص برخی توصیه ها به صورت شفاهی یا کتبی از طرف آزمایشگاه به شما اعلام خواهد شد.

اگر پزشک شما یا مسئول پذیرش /نمونه گیری آزمایشگاه از شما بخواهد که در وضعیت ناشتا برای انجام آزمایش مراجعه نمایید، لطفا این موارد را رعایت کنید

۱) برای آزمایش قند ناشتا ۸ ساعت قبل از مراجعه، هیچ ماده ی غذایی یا آشامیدنی (به جز آب) مصرف نکنید. توصیه شده این مدت زمان ناشتایی در شب باشد، که فعالیت های بدن به حداقل می رسد و در این حالت بیمار در شرایط مناسب برای نمونه گیری در صبح خواهد بود