# راهنمای ناشتایی

**شایعترین خطاهای آزمایشگاهی مربوط به مرحله قبل از انجام آزمایش است مانند شرایط آماده سازی بیمار،نگهداری و انتقال  نمونه و ......**

**رعایت شرایط ذکر شده در راهنماها برای دستیابی به نتایج صحیح و مقایسه آن با مقادیرطبیعی مفید است.**

**رعایت شرایط ناشتایی برای انجام برخی از آزمایشها مانند آزمایش قند خون ناشتا،تست تحمل گلوکز،انواع چربیها ،فسفر** **و ... الزامی می باشد، زیرا خوردن غذا می تواند منجر به تغییر در مقادیر این آزمایشها گردد.**

**اگر پزشک شما از شما بخواهد که در وضعیت ناشتا برای انجام آزمایش مراجعه نمایید،لطفاً این موارد را رعایت فرمایید:**

**1-هشت ساعت** **قبل از مراجعه به آزمایشگاه برای آزمایش قند ناشتا هیچ غذا یا آشامیدنی (به جز آب) میل نکنید. این مدت زمان ناشتایی، توصیه شده در طول شب است که فعالیتهای بدن به حداقل می رسد و در این حالت بیمار در شرایط مناسب نمونه گیری در صبح قرار خواهد گرفت.**

**2-** **در صورتیکه آزمایشهای مربوط به چربی خون مانند کلسترول و تری گلیسیرید برای شما در خواست شده باشد مدت زمان ناشتایی12-10** **ساعت است.**

**3-** **از نوشیدن آب میوه، چای و قهوه در طول مدت ناشتایی خودداری کنید. نوشیدن آب بلا مانع است،مگر آنکه محدودیت در مصرف آب توسط پزشک اعلام شده باشد.**

**4-** **در طول مدت ناشتایی از مصرف سیگار و انواع دخانیات،جویدن آدامس و تمرین بدنی و ورزش پرهیز نمایید.این موارد ممکن است منجر به تحریک سیستم گوارش و عضلانی و تغییر در نتایج آزمایش شود.**

**5-** **بعد از نمونه گیری شما می توانید رژیم غذایی عادی و فعالیت روزانه خود را شروع کنید.**

 **پرسشهای شایع:**

**1-چرا من باید ناشتا باشم؟**

**مقادیر طبیعی اعلام شده برای آزمایشات برای شرایط استاندارد و در شرایطی مثل ناشتایی تعریف شده اند . برخی مقادیر آزمایشگاهی به دنبال خوردن غذا تغییر می کنند به عنوان مثال قند خون بعد از خوردن غذا افزایش می یابد. وقتی  شما ناشتا هستید مقادیر قند در وضعیت پایه تعیین شده و قابل مقایسه با دفعات بعدی آزمایش می باشد.**

**2- آیا می توانم در زمان ناشتایی آب بنوشم؟**

**بله، شما می توانید آب بنوشید اما از نوشیدن مایعات دیگر پرهیز نمایید.**

**3-آیا مصرف داروها را ادامه دهم؟**

**بله، مگر اینکه پزشک شما دستور خاصی راجع به قطع دارو قبل از انجام آزمایش را داده باشند. در صورت مصرف دارو به آزمایشگاه اعلام فرمایید.**

**4-آیا می توانم آب میوه بنوشم؟**

**خیر، فقط مجاز به نوشیدن آب هستید.**

**5-** **آیا اجازه دارم قهوه بنوشم؟**

**خیر، حتی قهوه بدون شکر هم نباید مصرف گردد در مورد چای نیز به همین شکل است.**

**6-** **آیا اجازه دارم سیگار بکشم؟**

**خیر، سیگار کشیدن ممکن است نتایج آزمایش را تغییر دهد.**

**7-آیا اجازه دارم ورزش معمول خود را انجام دهم؟**

**خیر، ورزش ممکن است منجر به تغییر در نتایج آزمایش شود.برای آزمایش پرولاکتین لازم است از ورزش و فعالیت بدنی قبل از آزمایش خودداری گردد.**

**8-چه ساعتی باید به آزمایشگاه مراجعه نمایم؟**

**توصیه به این است که ساعت 9-7 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.**