

راهنمای ناشتایی جهت انجام آزمایش ها:

- 1) هشت ساعت قبل از مراجعه به آزمایشگاه هیچ غذا یا آشامیدنی (به جز آب) نخورده و نیا شامید (این مدت ناشتایی در شب توصیه شده است که فعالیت‌های بدن به حداقل رسیده و مقادیر طبیعی نیز در نمونه‌های صبح تعیین شده‌اند). آزمایش قند حداقل 8 ساعت ناشتایی لازم دارد.
- 2) در صورتی که آزمایش‌های مربوط به چربی خون مثل تری‌گلیسرید برای شما درخواست شده باشد مدت زمان ناشتایی حداقل 12 ساعت است.
- 3) آزمایش‌های فسفر، اوره، اسید اوریک، پرولاکتین حداقل 4 ساعت ناشتایی لازم دارند.
- 4) از نوشیدن آب میوه، چای و قهوه در طی مدت ناشتایی بپرهیزید اما نوشیدن آب بلامانع است (مگر آن‌که محدودیت در مصرف آب توسط پزشک تذکر داده شده باشد).
- 5) در طی مدت ناشتایی از استعمال دخانیات، جویدن آدامس و تمرین بدنی و ورزش پرهیز نمایید. این موارد ممکن است منجر به تحریک سیستم گوارش و تغییر در نتایج آزمایش‌ها شود.
- 6) بعد از نمونه‌گیری شما می‌توانید رژیم غذایی عادی و فعالیت روزانه را شروع نمایید