

رعایت شرایط ناشتایی برای انجام بعضی از آزمایشها مانند آزمایش قند خون ناشتا، تست تحمل گلوکز، تری گلیسرید، فسفر و ... ضروری می باشد، زیرا خوردن غذا می تواند منجر به تغییر در مقادیر آزمایشهای فوق گردد.

اگر پزشک از شما بخواهند که در وضعیت ناشتا برای انجام آزمایش مراجعه نمایید، موارد زیر باید رعایت شوند:

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

۲- در صورتیکه آزمایشهای مربوط به چربی خون مثل تری گلیسرید برای مراجعه کننده در خواست شده باشد مدت زمان ناشتایی (۱۰-۱۲) ساعت است.

۳- از نوشیدن آب میوه، چای و قهوه در طول مدت ناشتایی خودداری شود. نوشیدن آب بلا مانع است، مگر آنکه محدودیت در مصرف آب توسط پزشک تذکر داده شده باشد.

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

۵- بعد از نمونه گیری مراجعه کننده می تواند رژیم غذایی عادی و فعالیت روزانه خود را شروع کند.

۶- مراجعین میتوانند داروهایی را که پزشک تجویز کرده بر طبق دستورات مصرف نماید (البته باید آزمایشگاه را از نظر مصرف داروها مطلع سازد) ولی از مصرف داروهای شیرین مثل برخی شربتها خودداری شود.

۷- برای پیشگیری از تأثیرات گرسنگی بر نتیجه آزمایش، نباید ناشتایی بیش از ۱۶ ساعت ادامه یابد.

۸- در مدت ناشتایی می توان دندان ها را مسواک زد.