

شرایط قبل از آزمایش قند خون

دستورالعمل قند خون ۲ ساعت پس از غذا

- ✓ شب قبل از آزمایش حداقل ۸ ساعت ناشتا باشید و در طی ناشتایی از خوردن چای و قهوه پرهیز نمائید.
- ✓ پس از اینکه نمونه خون ناشتا از شما گرفته شد صبحانه معمولی که هر روز می خورید را میل نمائید.
- ✓ وقتی اولین لقمه صبحانه را خوردید ساعت ر ایادداشت کنید. نمونه گیری دقیقا ۲ ساعت پس از ساعت مذکور انجام می پذیرد.
- ✓ در صورت امکان صبحانه را در آزمایشگاه صرف نموده و تا زمان انجام آزمایش در آزمایشگاه منتظر بمانید.
- ✓ قبل از انجام آزمایش (در طی مدت ناشتایی شب قبل) و در حین ۲ ساعت بعد سیگار نکشید.
- ✓ در طول آزمایش (در طی ۲ ساعت) از ورزش و پیاده روی خودداری نمائید.
- ✓ آزمایش را حتما قبل از ساعت ۱۰ صبح شروع کنید و از انجام آن در ساعات دیرتر اجتناب کنید.
- ✓ در طی این دو ساعت از خوردن هر نوع خوردنی و آشامیدنی (آب در حد متعارف اشکالی ندارد) خودداری نمائید.
- ✓ آزمایش قند ناشتا و دو ساعت پس از غذا را در یک روز انجام دهید.

تهیه کننده

کارشناس پرستاری سحر محمدی