

دستور العمل قند خون ۲ ساعت پس از غذا



تهیه و تنظیم: واحد آموزش بچگانی و ارتقاء سلامت

مسؤل فنی آزمایشگاه



دستور العمل 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 نمایید.
- ♦ پس از این که نمونه خون ناشتا از شما گرفته شد صبحانه معمولی که هر روز می خورید را میل نمایید.
- ♦ وقتی اولین لقمه صبحانه را خوردید ساعت را یادداشت کنید. نمونه گیری دقیقاً ۲ ساعت پس از ساعت مذکور انجام می پذیرد.
- ♦ حتی الامکان 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 نمایید.
- ♦ آزمایش را حتماً قبل از ساعت ۹ 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 نمایید.
- ♦ آزمایش قند ناشتا و دو ساعت پس از غذا در یک روز انجام دهید.