

اگر پز شک به شما گفته است که قبل از آزمایش خون ناشتا باشید، به این معنی است که شما نباید تا چند ساعت قبل از آزمایش چیزی بجز آب بخورید یا بنوشید. وقتی به طور معمول غذا می خورید و می نوشید، آن غذاها و نوشیدنی ها جذب جریان خون شما می شوند. که این می تواند بر نتایج برخی از آزمایشات خون تأثیر بگذارد. شما برای دریافت جواب آزمایش های ناشتا و غیر ناشتا می توانید از سیستم جوابدهی آنلاین آزمایشگاه نیکو استفاده کنید و نیاز به مراجعه مجدد به آزمایشگاه ندارید.

### چه نوع آزمایشهای خونی نیاز به ناشتا بودن دارد؟

رایج ترین انواع آزمایش هایی که نیاز به ناشتا بودن دارند عبارتند از:

- آزمایش گلوکز خون
- آزمایش های عملکرد کبد
- آزمایش کلسترول
- آزمایش تری گلیسیرید
- آزمایش لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL).
- آزمایش لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL).
- پانل متابولیک پایه
- پانل عملکرد کلیه
- پانل لیپوپروتئین

### چه مدت قبل از آزمایش باید ناشتا بود؟

معمولاً باید ۸ تا ۱۲ ساعت قبل از آزمایش ناشتا باشید. اکثر آزمایشاتی که نیاز به ناشتا بودن دارند در اوایل صبح انجام میشوند. به این ترتیب، بیشتر زمان ناشتایی شما در طول شب خواهد بود.

### آیا می توان در زمان ناشتایی چیزی غیر از آب نوشید؟

خیر. آبمیوه، قهوه، نوشابه و سایر نوشیدنی ها می توانند وارد جریان خون شوند و بر نتایج آزمایش ها تأثیر بگذارند. علاوه بر این، کارهای زیر نیز نباید در زمان ناشتایی انجام شوند:

- آدامس جویدن
- سیگار کشیدن

• ورزش

### آیا می توان در طول ناشتایی به مصرف دارو ادامه داد؟

از پزشک خود در مورد مصرف دارو پیش از انجام آزمایش خون سوال بپرسید. اغلب اوقات مصرف داروهای معمولی مشکلی ندارد، اما ممکن است لازم باشد از مصرف برخی داروها خودداری کنید، به خصوص داروهایی که لازم است با غذا مصرف شوند. در هر صورت باید آزمایشگاه را از نظر مصرف داروها مطلع سازید و همچنین باید از مصرف داروهای شیرین مثل برخی شربت‌ها خودداری شود.

### چرا نوشیدن قهوه در زمان ناشتایی توصیه نمیشود؟

قهوه می تواند در نتایج آزمایش خون اختلال ایجاد کند. زیرا قهوه حاوی کافئین و مواد گیاهی محلول است که ممکن است نتایج آزمایش را تغییر دهد.

قهوه همچنین ادرارآور است، به این معنی که میزان ادرار را افزایش می دهد. این امر می تواند اثر کم آبی داشته باشد. هرچه بدن آب کمتری داشته باشد، یافتن رگ برای کامندان بخش نمونه گیری دشوارتر است و این امر منجر به تواند استرس مراجعه کننده خواهد شد.

### چرا نوشیدن الکل در ناشتایی ممنوع است؟

در برخی از آزمایش‌های خون، مانند آزمایش‌هایی که سلامت کبد یا سطح تری گلیسیرید را ارزیابی می کنند، باید به مدت ۲۴ ساعت کامل الکل ننوشید. مقدار کمی الکل می تواند برای چند روز در جریان خون باقی بماند.

### آیا نوشیدن آب قبل از آزمایش خون مشکلی ندارد؟

نوشیدن آب قبل از آزمایش خون خوب است، مگر اینکه پزشکتان دستور دیگری به شما داده باشد. در واقع نوشیدن آب قبل از آزمایش خون کمک می کند تا مایع بیشتری در رگ های شما باقی بماند، که می تواند خون گیری را آسان تر کند.

### اگر کودکان نیاز به ناشتایی قبل از آزمایش خون داشته باشد، چه اقداماتی میتوان انجام داد؟

درست مانند بزرگسالان، کودکان نیز ممکن است نیاز به آزمایش خون داشته باشند که لازم است از قبل ناشتا باشند. در این صورت، پزشک اطفال به شما اطلاع می دهد که کودک تا چه مدت باید از خوردن و آشامیدن خودداری کند.

## آیا ناشتایی برای آزمایش خون در بارداری توصیه میشود؟

ناشتایی در بارداری معمولاً بی خطر است، مشروط بر اینکه از وضعیت سلامت خوبی برخوردار باشید و حاملگی پرخطری نداشته باشید. برای راحتی بیشتر، پزشک ممکن است به شما توصیه کند که آب بیشتری بنوشید یا در خانه بمانید و از امکانات نمونه گیری در منزل آزمایشگاه ها استفاده کنید، به خصوص اگر هوا بسیار گرم یا مرطوب باشد.

ناشتایی ممکن است سوزش سر دل را در برخی از زنان باردار افزایش دهد. اگر در زمانی که منتظر خونگیری هستید علائم ناراحت کننده یا نگران کننده ای از هر نوع را تجربه کردید، فوراً به پزشک خود اطلاع دهید.

## چه زمانی می توان دوباره به رژیم غذایی عادی بازگشت؟

به محض اینکه آزمایش شما تمام شد، میتوانید خوردن و آشامیدن معمول خود را از سر بگیرید.

## سایر نکات مربوط به ناشتایی:

- قبل از انجام هر آزمایش باید با پزشک یا مسئولین آزمایشگاه صحبت کنید. اکثر آزمایشات نیازی به ناشتا بودن یا سایر آمادگی های خاص ندارند. اما در برخی موارد ممکن است لازم باشد از برخی غذاها، داروها یا فعالیت ها خودداری شود. انجام اقدامات صحیح قبل از آزمایش به اطمینان از دقیق بودن نتایج آزمایش های شما کمک می کند.
- در صورتیکه آزمایشهای مربوط به چربی خون مثل تری گلیسرید برای مراجعه کننده در خواست شده باشد مدت زمان ناشتایی (۱۰-۱۲) ساعت است.
- برای پیشگیری از تاثیرات گرسنگی بر نتیجه آزمایش، نباید ناشتایی بیش از ۱۶ ساعت ادامه یابد.
- در مدت ناشتایی می توان دندان ها را مسواک زد.

منابع:

<https://www.healthline.com>

<https://medlineplus.gov>

[https://www.cdc.gov/cholesterol/ldl\\_hdl.htm](https://www.cdc.gov/cholesterol/ldl_hdl.htm)

[https://en.wikipedia.org/wiki/Basic\\_metabolic\\_panel](https://en.wikipedia.org/wiki/Basic_metabolic_panel)

