



انجام برخی از آزمایش های خون نیاز به ناشتایی دارند. در این موارد، پزشک از شما میخواهد که در ساعات منتهی به آزمایش چیزی به جز آب نخورید و ننوشید.

ناشتایی پیش از انجام برخی از آزمایشها برای اطمینان از صحت نتایج آزمایش مهم است. ویتامین ها، مواد معدنی، چربی ها، کربوهیدرات ها و پروتئین ها که مواد غذایی و نوشیدنی را تشکیل می دهند، می توانند بر نتیجه آزمایش تاثیر گذار باشند.

در همه آزمایشات نیازی به ناشتایی نیست. آزمایش هایی که احتمالاً برای انجام آنها باید ناشتا باشید شامل موارد زیر هستند:

- آزمایش قند خون
- آزمایش عملکرد کبد
- آزمایش کلسترول
- آزمایش تری گلیسیرید
- آزمایش سطح لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL)
- آزمایش سطح لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL)
- آزمایشهای متابولیک پایه
- آزمایشهای عملکرد کلیه

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

- هشت ساعت قبل از مراجعه به آزمایشگاه برای آزمایش قند ناشتا هیچ نوع غذا یا آشامیدنی میل نشود. در صورت نیاز می توان آب، نوشید.
- 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.
- 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.
- 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.



- مراجعین میتوانند داروهایی را که پزشک تجویز کرده بر طبق دستورات مصرف نمایند ( البته باید آزمایشگاه را از نظر مصرف داروها مطلع سازد) ولی از مصرف داروهای شیرین مثل برخی شربت‌ها خودداری شود.
- در مدت ناشتایی می‌توان دندان‌ها را مسواک زد.

