

تعليمات للمريض

فحص الدم

طلب منك الطبيب أن تجري الفحوصات التي تحمل علامة [X]. ينبغي أن تتبع التعليمات التالية من أجل الحصول على نتائج فحوص مختبرية مجدبة.

<p>لا تأكل أو تشرب (باستثناء الماء) لفترة تتراوح بين 8 و12 ساعة قبل إجراء هذا الفحص. يوصى بجمع عيّنات الدم في الصباح.</p>	<p>[] الدهون (الكوليستيرول، الجلسريدات الثلاثية، البروتينان الدهنية العالية الكثافة)</p>
<p>لا تأكل أو تشرب (باستثناء الماء) لفترة تتراوح بين 8 و12 ساعة قبل إجراء هذا الفحص. يوصى بجمع عيّنات الدم في الصباح.</p>	<p>[] السكر الصائم</p>
<p>ينبغي سحب الدم بعد فترة ساعتين تماماً من وقت البدء بتناول الوجبة.</p> <ul style="list-style-type: none"> تناول وجبة كبيرة ودون وقت تناولك اللقمة الأولى من الطعام. الوقت المثالي للانتهاء من تناول الوجبة هو 20 - 25 دقيقة. بعد الانتهاء من تناول الوجبة، لا تأكل أو تشرب أي شيء قبل أن يتم سحب الدم. إحضر إلى المختبر قبل فترة 5 - 10 دقائق. 	<p>[] السكر بعد تناول الوجبة بساعتين</p>
<ul style="list-style-type: none"> لا تأكلي أو تشربي (باستثناء الماء) لفترة تتراوح بين 8 و12 ساعة قبل إجراء فحص الدم. سيطلب منك المكوث في المختبر طيلة فترة الفحص. ما لم تتلقي تعليمات من طبيبك بخلاف ذلك، اتبعي حمية غير مقيدة (بما في ذلك 150 غراماً من الكربوهيدرات في اليوم، أنظري المخطط المرفق*) ونشاطاً غير مقيد لفترة ثلاثة (3) أيام قبل الفحص. قد يشعر بعض الأشخاص بالإغماء بعد هذه الفحوصات. الرجاء أن تحضر بحوزتك وجبة خفيفة لتتناولها بعد الفحص. مقترحات: بسكويت وجبنة، لوح طاقة (غرانولا)، فاكهة، عصير فاكهة، وغيرها. 	<p>[] تأكيد السكري الحلمي (GTT)</p>
<p>ملاحظة: إتبع تعليمات طبيبك إذا كانت مختلفة عن التعليمات المذكورة أعلاه. المصابون بالسكري: إتبع تعليمات طبيبك بشأن الحمية التي ينبغي أن تتبعها.</p>	<p>[] *تأكيد السكري الحلمي (GTT) لغير الحوامل</p>

*قائمة الأغذية المحتوية على الكربوهيدرات

الغذاء	الكمية	الكربوهيدرات (بالغرام)
التفاح	1	20
الموز	1	26
الفاصولياء (المجففة، المطهوه)	1 كوب	39
اللحم، المفروم	3 أونصات	0
الخبز	1 شريحة	13
القرنبيط	1 كوب	8
الزبدة	1 ملعقة كبيرة	أثر
الجزر	1	7
رقائق الذرة	1 كوب	19
الجبن	1 أونصة	1
سمك القد	3 أونصات	0
القهوة/الشاي	1 كوب	0
البسكوت (الزنجبيل)	1	5
البيض	1	1
عصير الفاكهة	1 كوب	29
الليمون الهندي (غرايفروت)	1/2	13
المثلجات	1/2 كوب	16
المربى/الهلام	1 ملعقة كبيرة	14
الحليب	1 كوب	11
الفطائر/الكعك المحلى	1	18
المعكرونة، مطهوه	1 كوب	37
البرتقال	1	16
زبدة الفستق	1 ملعقة كبيرة	3
الفول السوداني، محمص	1 كوب	27
الفطائر، بالفاكهة	1/8 الفطيرة	44
البطاطا، مشوية	1	33
الزبيب	1/2 كوب	56
الأرز، مطهو	1 كوب	50
الحساء، الكثيف	1 كوب	14
السكر/الشراب	1 ملعقة كبيرة	12
البندورة	1	6
الوافل، 7 إنش	1	28
اللبن الزبادي، عادي	4 أونصات	8
القرع، مطهو	1 كوب	7