

患者指南
血液測試

您的醫生要求您進行標有[X]的測試。爲了獲得有意義的測試結果，請嚴格遵循以下說明。

[ ]	脂類（膽固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白） 僅在安排測試的醫生指定禁食的情況下	請勿在進行本測試前8至12小時內進食或飲用任何食物（水除外）。建議在早晨採集血液。
[ ]	禁食葡萄糖	請勿在進行本測試前8至12小時內進食或飲用任何食物（水除外）。建議在早晨採集血液。
[ ]	餐後2小時葡萄糖	您必須在開始用餐整整兩小時後採集血液。 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 食用足夠食物，記下您進食第一口食物的時間。最好在20至25分鐘內完成用餐。</li> <li>• 完成用餐後，在採集血液之前切勿進食或飲用任何食物。提前5至10分鐘到達化驗所。</li> </ul>
[ ]	GTT（妊娠糖尿病確認）*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 請勿在進行本測試前8至12小時內進食或飲用任何食物（水除外）。您必須在測試期間待在化驗所內。</li> <li>• 除非另有醫囑，否則測試前三（3）天無需限制飲食（包括每天食用150克碳水化合物，請見附表*）和運動。</li> <li>• 一些患者可能在測試後感到暈眩。請自帶一些零食以便在測試後服用。建議帶餅乾和奶酪、燕麥能量棒、水果、果汁等。</li> </ul>
[ ]	GTT（非懷孕）*	<p><b>注意：</b>若上述內容與醫囑不符，請遵醫囑。</p> <p><b>糖尿病患者：</b>請遵醫囑進食。</p>

\* 含碳水化合物的食物列表

食物	量	碳水化合物 (克)
蘋果	1	20
香蕉	1	26
乾燥熟食豆類	1 c	39
牛肉 (碎)	3 oz	0
麵包	1 片	13
西蘭花	1 c	8
牛油	1 湯匙	極少
胡蘿蔔	1	7
燕麥	1 c	19
奶酪	1 oz	1
鱈魚	3 oz	0
咖啡/茶	1 c	0
餅乾 (脆薑餅)	1	5
雞蛋	1	1
果汁	1 c	29
西柚	1/2	13
雪糕	1/2 c	16
果醬	1 湯匙	14
牛奶	1 c	11
鬆餅/甜甜圈	1	18
熟食面類	1 c	37
橙	1	16
花生醬	1 湯匙	3
烤花生	1 c	27
水果派	1/8	44
烤土豆	1	33
葡萄乾	1/2 c	56
米飯、熟食	1 c	50
意大利蔬菜湯	1 c	14
糖/糖漿	1 湯匙	12
西紅柿	1	6
7英寸華夫餅	1	28
原味酸奶	4 oz	8
熟食意大利瓜	1 c	7