

دستورالعمل های مخصوص بیماران

آزمایشات خون

پزشک شما درخواست انجام آزمایش(هائی) را کرده است که با علامت [X] مشخص شده اند. برای اینکه نتیجه آزمایش شما درست باشد، باید دستورات زیر را اجرا کنید.

<p>از 8 الی 12 ساعت قبل از این آزمایش نباید هیچ چیزی بخورید یا بنوشید (بجز آب). توصیه می شود که خون گرفتن صبح انجام شود.</p>	<p>[] چربی ها (کلسترول (Chol)، تری گلیسیرید (Trig)، HDL) فقط اگر پزشک درخواست کننده گفته باشد باید ناشتا باشید</p>	<p>[]</p>
<p>از 8 الی 12 ساعت قبل از آزمایش نباید هیچ چیزی بخورید یا بنوشید (بجز آب). توصیه می شود که خون گرفتن صبح انجام شود.</p>	<p>[] قند - گلوکز ناشتا</p>	<p>[]</p>
<p>خون دادن باید دقیقاً 2 ساعت بعد شروع صرف غذا انجام شود.</p> <ul style="list-style-type: none"> یک وعده غذا با حجم قابل توجه بخورید و به زمانی که اولین لقمه غذا را می خورید، توجه داشته باشید. بطور ایده آل این وعده غذا باید در مدت 20 الی 25 دقیقه خورده شود. بعد از اتمام غذا، هیچ چیزی دیگری نخورید و یا ننوشید تا اینکه خون از شما گرفته شود. 5 الی 10 دقیقه زودتر به آزمایشگاه بروید. 	<p>[] قند - گلوکز 2 ساعت بعد از صرف غذا</p>	<p>[]</p>
<ul style="list-style-type: none"> از 8 الی 12 ساعت قبل از آزمایش خون خود نباید هیچ چیزی بخورید یا بنوشید (بجز آب). در طول مدتی که آزمایش انجام می شود باید در آزمایشگاه بمانید. تا زمانی که پزشک شما دستور دیگری نداده باشد باید در سه (3) روز پیش از آزمایش از رژیم غذایی بدون محدودیت (شامل 150 گرم کربوهیدرات در روز، به جدول پیوست مراجعه کنید*) پیروی کرده و محدودیتی در فعالیت های خود قائل نشوید. برخی افراد ممکن است بعد از این آزمایش ها احساس ضعف نمایند. لطفاً با خود مقداری خوراکی برای بعد از آزمایش همراه داشته باشید. بیسکویت و پنیر، گرانولا بار، میوه، آب میوه، غیره 	<p>[] GTT* (آزمایش تحمل گلوکز بارداری)</p>	<p>[]</p>
<p>توجه: اگر دستورات پزشک شما با موارد بالا متفاوت است، حتماً دستورات پزشک خود را اجرا کنید.</p> <p>افراد دیابتی: در خصوص رژیم غذایی از دستورات پزشک خود پیروی نمایید.</p>	<p>[] GTT (غیر باردار) *</p>	<p>[]</p>

* فهرست مقدار کربوهیدرات مواد غذایی

ماده غذایی	مقدار	کربوهیدرات (گرم)
سیب	1	20
موز	1	26
حبوبات، خشک، پخته	1 پیمانه	39
گوشت گوساله، چرخ کرده	3 اونس	0
نان	1 برش	13
بروکلی	1 پیمانه	8
کره	1 قاشق غذاخوری	ناچیز
هویج	1	7
کورن فلکس	1 پیمانه	19
پنیر	1 اونس	1
ماهی کاد	3 اونس	0
قهوه/چای	1 پیمانه	0
نان شیرینی (زنجبیلی)	1	5
تخم مرغ	1	1
آب میوه	1 پیمانه	29
گریپ فروت	1/2	13
بستنی	1/2 پیمانه	16
مریاضله	1 قاشق غذاخوری	14
شیر	1 پیمانه	11
مافین/دونات	1	18
نودل/پاستا، پخته	1 پیمانه	37
پرتقال	1	16
کره بادام زمینی	1 قاشق غذاخوری	3
بادام زمینی، برشته	1 پیمانه	27
پای، میوه	1/8 پای	44
سیب زمینی، پخته	1	33
کشمش	1/2 پیمانه	56
برنج، پخته	1 پیمانه	50
سوپ، مینسترونی	1 پیمانه	14
شکر/شربت	1 قاشق غذاخوری	12
گوجه فرنگی	1	6
وافل، 7 اینچی	1	28
ماست، ساده	4 اونس	8
کدو، پخته	1 پیمانه	7