

ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਖੂਨ ਜਾਂਚਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ [X] ਮਾਰਕ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਂਚ (ਜਾਂਚਾਂ) ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਲਬਾਰਟਰੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਸਹੀ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

[]	ਲਿਪਿਡਸ (ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਟਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਸ, HDL) ਕੇਵਲ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਕਰਣ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਕਿਤੀ ਹੋਵੇ	ਇਸ ਜਾਂਚ ਤੋਂ 8 - 12 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ ਪੀਓ (ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)। ਖੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
[]	ਗਲੂਕੋਜ਼ ਖਾਲੀ ਪੇਟ	ਇਸ ਜਾਂਚ ਤੋਂ 8 - 12 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ ਪੀਓ (ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)। ਖੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
[]	ਗਲੂਕੋਜ਼ ਭੋਜਨ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ	ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦੇ ਠੀਕ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। <ul style="list-style-type: none"> ਇੱਕ ਸਾਰਥਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਭਰਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ 20 - 25 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ। ਲਬਾਰਟਰੀ ਵਿੱਚ 5 - 10 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਆਓ।
[]	GTT (ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ਟੀ)	<ul style="list-style-type: none"> ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ 8 - 12 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ ਪੀਓ (ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)। ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਬਾਰਟਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਏਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿੰਨ (3) ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਲਓ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 150 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਨਾਲ ਅਟੈਚ ਕੀਤੇ ਚਾਰਟ* ਨੂੰ ਵੇਖੋ) ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਜਾਂਚਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਨੈਕ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਸੁਝਾਅ: ਕਰੈਕਰਜ਼ ਅਤੇ ਪਨੀਰ, ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ ਬਾਰ, ਫਲ, ਫਲ ਦਾ ਰਸ ਆਦਿ।
[]	GTT (ਗਰਭ-ਨਹੀਂ) *	ਨੋਟ: ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ: ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

* ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ

ਭੋਜਨ	ਮਾਤਰਾ	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ (ਗ੍ਰਾਮ)
ਸੇਬ	1	20
ਕੇਲਾ	1	26
ਬੀਨਸ, ਸੁੱਕੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	1 c	39
ਬੀਫ, ਗਰਾਊਂਡ	3 oz	0
ਬ੍ਰੈਡ	1 ਪੀਸ	13
ਬਰੋਕੋਲੀ	1 c	8
ਮੱਖਣ	1 tbsp	Trace
ਗਾਜਰ	1	7
ਸੀਰੀਅਲ	1 c	19
ਪਨੀਰ	1 oz	1
ਕੇਡ	3 oz	0
ਕਾਫੀ/ਚਾਹ	1 c	0
ਰੂਕੀ (ਜਿੰਜਰਸਨੈਪ)	1	5
ਅੰਡੇ	1	1
ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ	1 c	29
ਗ੍ਰੀਪਫੂਟ	1/2	13
ਆਈਸ-ਕ੍ਰੀਮ	1/2 c	16
ਜੈਮ/ਜੈਲੀ	1 tbsp	14
ਦੁੱਧ	1 c	11
ਮਫਿਨ/ਡੋਨਟ	1	18
ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਨੂਡਲਜ਼/ਪਾਸਤਾ	1 c	37
ਸੰਤਰਾ	1	16
ਪੀਨਟ ਬਟਰ	1 tbsp	3
ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਪੀਨਟ	1 c	27
ਪਾਈ, ਫਲ	1/8 ਪਾਈ	44
ਆਲੂ, ਬੇਕ	1	33
ਕਿਸਮਿਸ਼	1/2 c	56
ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਚੌਲ	1 c	50
ਸੂਪ, ਮਾਇਨਸਟ੍ਰੋਨ	1 c	14
ਸੂਗਰ/ਸਿਰਪ	1 tbsp	12
ਟਮਾਟਰ	1	6
ਵੈਫਲ, 7 ਇੰਚ	1	28
ਦਰੀ, ਸਾਦਾ	4 oz	8
ਜੁਕਿਨੀ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	1 c	7