**راهنمای ناشتایی جهت انجام آزمایش ها**

راهنمایی های زیر برای کمک به بیماران ومراجعین محترم درجمع آوری صحیح نمونه برای انجام آزمایشهای درخواست شده توسط پزشکان محترم ارائه گردیده است.
ناشتایی با زمان مشخص جهت انجام برخی آزمایشها مانند آزمایش قندخون ناشتا، تری گلیسرید، کلسترول، و ... الزامی است چراکه خوردن غذا می تواند منجر به تغییر درمقادیر آزمایش شود.

**دستورالعمل**

اگر پزشکان محترم یا همکاران ما در آزمایشگاه ازشما بخواهند که دروضعیت ناشتا برای انجام آزمایشها مراجعه نمایید، خواهشمند است موارد ذیل را رعایت فرمایید:

1- **نه ساعت** قبل از مراجعه به آزمایشگاه هیچ غذا یا آشامیدنی (بجزآب) نخورده ونیاشامید. این مدت ناشتایی درشب توصیه شده است که فعالیتهای بدن به حداقل رسیده ومقادیر طبیعی نیز درنمونه های صبح تعیین مقدار شده اند.

2- درصورتیکه آزمایشهای مربوط به چربی خون مثل تری گلیسرید برای شما درخواست شده باشد مدت زمان ناشتایی **حداقل 12ساعت** است.

3- ازنوشیدن آب میوه، چای و قهوه درطی مدت ناشتایی بپرهیزید اما نوشیدن آب بلامانع است، مگرآنکه محدودیت درمصرف آب توسط پزشک یا همکاران آزمایشگاه تذکر داده شده باشد.

4- درطی مدت ناشتایی ازاستعمال دخانیات، جویدن آدامس، فعالیت های بدنی و ورزش پرهیز نمایید. این موارد ممکن است منجر به تحریک سیستم گوارش وتغییر درنتایج آزمایشها شود.

5-بعد از انجام نمونه گیری شما می توانید رژیم غذایی عادی وفعالیت روزانه خود را شروع نمایید.