

به نام خدا

آزمایش خون یکی از ساده‌ترین راه‌های تشخیص سلامت عمومی ، کمبودهای تغذیه‌ای و تشخیص بیماری‌های مختلف است. آزمایش خون اکثر اوقات برای اندازه‌گیری قند یا چربی خون ، کلسترول ، شمارش گلبولهای خونی و ... انجام می‌شود. انجام آزمایش خون دوره‌ای و حداقل سالی یکبار از طرف پزشکان برای همه افراد توصیه می‌شود. بسته به نوع آزمایش شما باید نکاتی را قبل از آزمایش خون رعایت کنید که در بیشتر آزمایش‌ها شبیه هم هستند. مثلا ناشتایی قبل از آزمایش خون برای اکثر آزمایشات ضروری است.



### مواردی که باید قبل از آزمایش خون رعایت کرد

- 1- حتما صبح زود و قبل از ساعت ۱۰ برای آزمایش خون به آزمایشگاه مراجعه کنید.
- 2- ۸ تا ۱۲ ساعت قبل از آزمایش از خوردن مواد غذایی و

نوشیدنی‌های مختلف به جز آب خودداری کنید.

3- قبل از آزمایش از خوردن آدامس و قرص نعنای برای تغییر طعم دهان اجتناب کنید چون قند داخل آنها می‌تواند جواب آزمایش را تحت تاثیر قرار دهد.

4- شب قبل از آزمایش از خوردن غذای چرب و سنگین خودداری کنید.



5- ۸ تا ۱۲ ساعت قبل از آزمایش خون از هیچ دارویی استفاده نکنید و اگر ملزم به استفاده از دارو هستید حتما به مسئول آزمایشگاه بگوئید.

6- استعمال دخانیات و حتی فعالیت ورزشی پیش از آزمایش با تاثیر بر هورمون‌ها بر نتیجه آزمایش شما تاثیر خواهد گذاشت.

7- قبل از آزمایش آب کافی بدن بنوشید زیرا کم آبی با تغییر غلظت فاکتورهای خونی جواب آزمایش را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

8- لازم است بدانید که ناشتا بودن برای آزمایش قندخون ، چربی خون و کلسترول خوب و بد ضروری است.

9- داروهایی که جواب آزمایش را تحت تاثیر قرار می‌دهند و نباید از آنها استفاده کنید عبارتند از: کورتیکواستروئید، استروژن و یا آندروژن، قرص‌های ضدبارداری، قرص‌های ادرارآور، داروهای ضدافسردگی، برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها و همچنین نیاسین

10- برای جلوگیری از گرسنگی که به طور کاذب سطح گلوکز را بالا می‌برد، نباید بیمار دیابتی بیش از ۱۶ ساعت گرسنه بماند.

11- برای انجام آزمایش‌های تشخیص کم خونی فقر آهن، سنجش آنزیم‌های کبدی و اسید اوریک خون نیازی به ناشتا بودن فرد نیست.



12- بیماری که آزمایش قند خون ۲ ساعته می‌دهد باید بین دو سنت استراحت کند، نه اینکه به پیاده روی و گشت در سطح شهر پردازد.



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی کیلان

بیمارستان شهید بهشتی بندرانزلی

## آموزش نکات لازم مربوط به آزمایش خون و ادرار



تهیه کننده: سیده معصومه سادات و مریم ضیایی فرد

زمستان 98

آخرین بازنگری تابستان 1401

ادرار است .



برای این آزمایش نیازی به استریل بودن ظرف ادرار نیست اما باید ظرف کاملا تمیز و عاری از هر گونه تمیز کننده های شیمیایی باشد. کشت ادرار ، پس از آزمایش کامل ادرار شایعترین آزمایش ادرار مورد تقاضا است . برای این آزمایش الزاما باید ظرف استریل باشد .

آموزش به مددخواه :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

منبع :

<https://www.beytoote.com>

<https://donya-e-egtesad.com/>

**13-** برای تست مدفوع بدهد، بهتر است ۳ روز قبل از انجام آزمایش گوشت قرمز نخورد و از نخ دندان کشیدن قبل از انجام آزمایش خودداری کند.

**14-** برای انجام آزمایش اوره خون، ۸ ساعت ناشتایی کافی است. به علاوه بیمار باید حداقل طی ۲ تا ۳ روز پیش از انجام آزمایش از مصرف غذاهای حاوی گوشت زیاد خودداری کند.

**15-** طی ۸ تا ۱۲ ساعت قبل از آزمایش نباید آدامس بجوید و بهتر است از شکلات های مختلف، مینت (ترکیبات نعنای دار)، شربت های سینه یا قرص های نرم کننده گلو استفاده نکنید.

**16-** یادتان باشد از دست دادن آب و داشتن رژیم غذایی پر پروتئین، میزان کراتینین خون را بالا می برد، بنابراین درباره موارد یاد شده، آب کافی دریافت و در حد متعادل مواد غذایی غنی از پروتئین میل کنید.

**17-** آزمایش هورمون های تیروئید نیاز به رعایت محدودیت مصرف غذا و مایعات ندارد، اما به علت اثری که افزایش چربی خون بر نتایج آزمایش تیروئید دارد، حداقل ۳ ساعت قبل از آزمایش، غذا میل نکنید.

### آزمایش ادرار

یکی از نمونه های ساده از نظر تهیه و با ارزش از نظر ارزیابی سلامتی بدن خصوصا سیستم داخلی و کلیه ها و مجاری ادرار ،