



### راهنمای آزمایش قند خون 2 ساعته

لطفاً قبل از نمونه گیری موارد زیر را مطالعه فرمایید:

- 1- آزمایش قند خون 2 ساعته بهتر است در همان روزی که قند خون ناشتا را انجام می دهید انجام شود.
- 2- برای انجام آزمایش غذایی را میل کنید که حداقل 75 گرم کربوهیدرات داشته باشد (ترجیحاً صبحانه ای را که هر روز میل می کنید به همراه خود به آزمایشگاه بیاورید).
- 3- پس از اینکه اولین لقمه را میل کردید زمان شروع صبحانه را یادداشت و 2 ساعت بعد برای انجام خونگیری اقدام نمایید، برای غذا خوردن حداکثر 15 دقیقه زمان صرف نمایید.
- 4- در طی این دو ساعت از مصرف دخانیات اجتناب فرمایید زیرا باعث افزایش سطح قند خون می شود.
- 5- مصرف استامینوفن قبل از انجام آزمایش ممکن است باعث افزایش کاذب قند خون شود.
- 6- در طی زمان دو ساعته از فعالیت های فیزیکی شدید (دویدن، استرس، ورزش های سنگین...) خودداری نمایید.
- 7- از خوردن و آشامیدن بعد از 15 دقیقه تا پایان 2 ساعت خودداری نمایید مگر نیاز ضروری به نوشیدن کمی آب داشته باشید. از چند روز قبل از غذای معمول و آب به اندازه کافی استفاده نمایید.
- 8- چنانچه دارویی استفاده می نماید قبل از خونگیری، فرد خونگیر را مطلع فرمایید.