

## دستورالعمل قند خون ۲ ساعت پس از غذا

۱. شب قبل از آزمایش حداقل ۸ ساعت ناشتا باشید و در طی ناشتایی از خوردن چای و قهوه پرهیز نمایید.
۲. پس از اینکه نمونه خون ناشتا از شما گرفته شد، صبحانه معمولی که هر روز می خورید را میل نمایید.
۳. وقتی اولین لقمه صبحانه را خوردید ساعت را یادداشت کنید. نمونه گیری دقیقاً ۲ ساعت پس از ساعت مذکور انجام می پذیرد.
۴. قبل از انجام آزمایش (در طی مدت ناشتایی شب قبل) و در حین ۲ ساعت بعد سیگار نکشید.
۵. در طول آزمایش (در طی ۲ ساعت) ورزش و پیاده روی خودداری نمایید.
۶. در طی این دو ساعت از خوردن هر نوع خوردنی و آشامیدنی (آب در حد متعارف اشکالی ندارد) خودداری نمایید.
۷. آزمایش قند ناشتا و دو ساعت پس از غذا را در یک روز انجام دهید.

### Reference:

- ۱- تکنیک ها و تشخیص های آزمایشگاهی. تالیف دکتر محمدرضا عابدی. سال ۱۳۹۰. انتشارات نور دانش.
- ۲- اطلاعات جامع آزمایش های تشخیص طبی. ترجمه دکتر وحید فلاح آزاد. سال ۱۳۸۷. انتشارات دبیر.
- ۳- آزمایشگاه مرجع سلامت