



### هنگام استرس و فعالیت بدنی شدید، آزمایش قند خون ندهید

دکترای علوم آزمایشگاهی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گلستان ضمن بیان این مطلب گفت: اگر فردی با ناراحتی شدید ناشی از خبری بد برای آزمایش مراجعه کند ممکن است بطور طبیعی قند خون وی بسیار بالا و حتی تا 300 میلیگرم درصد گزارش شود در حالیکه قند خون طبیعی وی ممکنست مثلاً 90 میلیگرم درصد باشد.

سلامت نیوز : دکترای علوم آزمایشگاهی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گلستان ضمن بیان این مطلب گفت: اگر فردی با ناراحتی شدید ناشی از خبری بد برای آزمایش مراجعه کند ممکن است بطور طبیعی قند خون وی بسیار بالا و حتی تا 300 میلیگرم درصد گزارش شود در حالیکه قند خون طبیعی وی ممکنست مثلاً 90 میلیگرم درصد باشد.

دکتر علیرضا احمدی به بیماران توصیه کرد: قبل از انجام آزمایش از انجام ورزش شدید و هر گونه فعالیت شدید بدنی و مصرف مواد مخدر و کافئین دار و الکل خوداری کنند زیرا در نتیجه آزمایش تاثیر می گذارد. به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت ؛ وی در خصوص ناشتایی نیز تاکید کرد: بیماران می توانند حدود ساعت 9 شب غذایی سبک میل کرده و سپس حدود ساعت 8 صبح برای گرفتن نمونه خون به آزمایشگاه مراجعه کنند و در بین این ساعات باید از صرف هرگونه غذا خودداری کنند. نکته مهم در اینجا اینست که گرسنگی طولانی مدت نیز می تواند سبب اختلال در آزمایش شود لذا نباید زمان ناشتایی خیلی بیشتر از حد شود.

وی تصریح کرد: بیماران در صورت استفاده از داروی خاص حتماً باید آزمایشگاه از نوع داروی مصرفی مطلع کنند. به عنوان مثال مصرف داروهائی چون کورتیکواستروئیدها داروهای خوراکی ضد بارداری، ایندومتازین و پروپرانولول می تواند سبب افزایش قند خون می شوند. و مصرف داروهائی مثل استامینوفن و آسکوریبک اسید سبب کاهش قند خون می شوند. دکتر احمدی افزود: باتوجه به اینکه غلظت قند خون بطور طبیعی در صبح با سایر اوقات متفاوت است بهتر است برای رسیدن به یک جواب قابل اطمینان حتماً در صبح به آزمایشگاه مراجعه کرد. وی در پایان از بیماران خواست: هرگونه اطلاعاتی که به نوعی در جواب آزمایش می تواند مؤثر باشد را حتماً با آزمایشگاه در میان بگذارند.