کد خبر: ۴۴۴۶۸۹
یکشنبه ۱۱ دی ۱۴۰۱ ۱۰:۳۳

# تفسیر و راهنمای کامل آزمایش خون

آزمایش خون که گاهی به عنوان پانل خون نیز شناخته می شود آزمایشی از یک نمونه خون است که برای بررسی موارد مختلف، از جمله عملکرد اندام های خاص ( مانند کبد ، کلیه ، تیروئید و قلب ) ، عفونت ها و اختلالات ژنتیکی خاص، و همچنین برای ارزیابی سلامت عمومی فرد استفاده می شود.

به گزارش سایت خبری پرسون،آزمایش خون یکی از شایع ترین آزمایش هایی است که در همه آزمایشگاه های بالینی انجام می شود. این آزمایش با اهداف مختلفی توسط پزشک تجویز می شود و همه ما نیاز داریم که برای چکاپ آزمایش خون را انجام دهیم. ما با آزمایش خون نتایج خیلی مهمی را می توانیم بدست بیاریم که برای تفسیر آن باید فاکتور های در آزمایش خون را بلد باشیم. همچنین برای این آزمایش شرایطی لازم است که در این مقاله به شرایط و فاکتور های آزمایش خون پرداخته شده است.

کاربرد آزمایش خون

یکی از آزمایش هایی که کاربرد زیادی دارد، آزمایش خون می باشد. از این آزمایش می توان در بررسی مواردی مثل:

وضعیت کلی سلامت بدنی

احتمال ابتلا به عفونتی خاص

عملکرد ارگان های مختلف بدن مثل کبد و کلیه

بیماری های مختلف ژنتیکی فرد

استفاده نمود. با انجام این آزمایش به صورت دوره ای و منظم می توان اطلاعات جامع و کاملی در مورد بیماری های احتمالی تان ارائه کرد.

آزمایش خون چگونه انجام می شود؟

در آزمایش خون، ابتدا به نمونه گیری خون نیاز داریم. برای این کار کادر آزمایشگاه به وسیله خون گیری از ورید دست، به مقدار کافی نمونه خون از بدن شما می گیرند. دست و قسمت جلوی آرنج از آنجا که دارای ورید سطحی مناسبی می باشند و به راحتی پوشیده می شوند، جزو مناطق شایع برای نمونه گیری هستند.

برای انجام آزمایش خون در نوزادان و کودکان، نمونه خون از پشت دست گرفته می شود. برای این کار می شود از یک ماده بی حس کننده برای درد کمتر در کودک استفاده کرد.

پس از انجام خون گیری، به دلیل اینکه نمونه خون بسیار کمی از شما گرفته شده، معمولا عوارض خاصی نخواهید داشت. در برخی موارد نادر، ممکن است در هنگام خون گیری فرد از حال برود و یا حتی تشنج کند که در این صورت، اطلاع دادن به آزمایشگاه در صورت داشتن سابقه قبلی بسیار مهم است. پس از انجام خون گیری نیز یک تاول و جای زخم بسیار کوچک بر روی پوست باقی می ماند که در خیلی از مواقع آسیبی برای فرد ندارد.

نتایج آزمایش خون

برخی از نتایج آزمایش خون در همان روز نمونه گیری آماده می شوند و برخی دیگر ممکن است به چند روز زمان نیاز داشته باشند. برای تفسیر نتایج آزمایش بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا ضمن معاینه فیزیکی شما نسبت به علائم بالینی که دارید، به تفسیر نتایج بپردازد. بیماری ها و مشکلاتی که در ارگان های مختلف بدن می تواند وجود داشته باشد، موجب تغییر نتایج آزمایش و فاکتورهای مورد بررسی در آن می شود.

RBC

RBC مخفف Red Blood Cell است. این سلول های قرمز یا همان گلبول¬های قرمز، در واقع اصلی ترین قسمت خون و عامل رنگ قرمز آن هستند. خود این رنگ قرمز به دلیل وجود ماده ای به نام هموگلوبین در گلبول قرمز است که به گلبول قرمز، در حمل و نقل اکسیژن و دی اکسیدکربن کمک می کند.

مقادیر طبیعی: بین ۴.۷ تا ۶.۱ میلیون در هر میکرولیتر خون. این عدد برای خانمها مقداری کمتر و در کودکان مقداری بیشتر است.

نکته: گلبول قرمز به طور طبیعی بعد از تولید در مغز استخوان ۱۲۰ روز در خون زندگی میکند و در آخر عمر خود خرد میشود و به عناصر سازنده اش تبدیل می‌شود. مقدار RBC ها در طی بارداری به طور طبیعی کمی کمتر نشان داده می شود چون حجم مایع خون افزایش یافته. عدد RBC در واقع مقدار دقیق گلبولهای قرمز در ۱میلی لیتر خون محیطی است. بسته به آزمایشگاه و نوع کیت مورد استفاده، ممکن است مقیاس شمارش این سلول فرق کند. خوردن داروهایی مثل کلرامفنیکل هم باعث کاهش RBC می شود.

HCT

هم یکی از مقادیر اندازه گیری گلبول قرمز است. به طور کلی «هم» به معنی آهن است و هر جا در هر کلمه ای آمد حتما با گلبول قرمز مرتبط است. هماتوکریت درصدی از حجم کلی خون است که از گلبول قرمز ساخته شده و با اندازه گیری قسمت قرمز رسوب خون در لوله آزمایش نسبت به کل ارتفاع خون اندازه گیری میشود. به خاطر بیماریها و شرایط مختلفی که میتوانند اندازه گیری RBC و Hgb را با مشکلاتی مواجه کنند، HCT هم اندازه گیری میشود تا به طور مستقیم بیانگر اندازه هموگلوبین و گلبول قرمز در خون باشد. این عدد معمولا با درصد نشان داده می شود.

مقادیر طبیعی: اعداد بین ۴۲ تا ۵۲ درصد برای آقایان و ۳۷ تا ۴۷ درصد برای خانمها نرمال تلقی می شود. در خانمهای باردار درصد بالاتر از ۳۳، طبیعی است.

محدوده خطر HCT: بالاتر از ۶۰ درصد و پایین تر از ۱۵ درصد باید باعث نگرانی پزشک شود.

نکته: بیماریهایی که باعث به وجود آمدن شکلهای غیرطبیعی گلبول قرمز میشوند (مثل بیماری گلبول قرمز داسی شکل) مقدار HCT را تغییر میدهند. وقتی مقدار گلبول سفید هم به شدت بالا باشد بر مقدار HCT موثر است. در صورت طبیعی بودن اندازه های گلبول قرمز، مقدار هماتوکریت ۳ برابر هموگلوبین است. هماتوکریت را نباید بلافاصله بعد از خونریزی شدید اندازه گیری کرد.

WBC

این سه حرف مخفف white blood cell است. اندازه گیری مقدار گلبولهای سفید خون یکی از روش های اصلی تعیین وجود عفونت در بدن است چون این سلولها که جزو سیستم دفاعی بدن هستند در شرایط بیماریهای عفونی و غیرعفونی واکنشهای مختلفی از خود نشان میدهند. شمارش WBCها دو مرحله دارد. یکی مقدار کلی گلبولهای سفید در یک میلیلیتر خون و دیگری شمارش جزء به جزء این سلولها. گلبول سفید خود متشکل از پنج نوع مختلف است که کم و زیاد شدن هر کدام از این انواع معنی خاص خود را دارد. کلمه «Diff» که در جلوی CBC به معنی آزمایش خون نوشته می شود درخواست برای شمارش همین انواع مختلف گلبول سفید است.

مقادیر طبیعی: در بزرگساالن و بچه های بالاتر از ۲ سال مقدار گلبول سفید بین ۵ تا ۱۰ هزار در هر میلیلیتر خون طبیعی است.

محدوده خطر WBC: کمتر از ۲۵۰۰ و بیشتر از ۳۰۰۰۰ هر کدام نشان دهنده بیماریهایی هستند که میتوانند گاهی خطرناک باشند. تغییر هر کدام از انواع WBC معنی خاص خود را دارد و ممکن است نشان دهنده عفونت با میکروب، ویروس و یا حتی استرس باشد. فعالیت شدید بدنی و ورزش سنگین هم برای مدتی باعث بالا رفتن تعداد WBC در خون میشود .بارداری و زایمان هم این مقدار را افزایش میدهند.

HGB

در برگه های آزمایش مختلف ممکن است به صورتهای مختلف HGB یا Hgb نوشته شود. همه ی اینها مخفف کلمه هموگلوبین، یکی از عناصر اصلی تشکیل دهنده گلبول قرمز است. این ماده که در آن آهن به کار رفته خود از اسید آمینه تشکیل شده و جایگاه های مختلفی برای ترکیب با اکسیژن دارد. هموگلوبین در جایی که اکسیژن زیاد وجود دارد با آن ترکیب میشود و در محیط با اکسیژن کم آن را آزاد میکند. اندازه گیری مقدار کلی هموگلوبین در واقع نوعی نشان دهنده تعداد گلبولهای قرمز است.

مقادیر اصلی: مقدار طبیعی برای آقایان بین ۱۴ تا ۱۸ گرم در هر دسی لیتر است و برای خانمها مقادیر بین ۱۲ تا ۱۶ گرم در هر دسی لیتر طبیعی شمرده میشود.

محدوده خطر: هموگلوبین زیر ۵ و بالای ۲۰ مقادیر بحرانی به حساب می آیند و حتما به رسیدگی فوری نیاز دارند.

نکته: مقدار Hgb در بارداری کاهش می یابد چون با اینکه خونسازی کمی بیشتر شده است اما حجم مایع بدن و خون بالا رفته و مقدارکلی هموگلوبین در هر دسی لیتر آن کاهش می یابد. زندگی در ارتفاع هم به خاطر نیاز بیشتر بدن به اکسیژن و کمبود اکسیژن محیط باعث تولید بیشتر هموگلوبین میشود. در طحال، اغلب سلول های پیرخون تخریب میشوند. بزرگ شدن طحال یعنی تخریب بیشتر سلولها و به همین دلیل به دنبال آن کاهش RBC و Hgb رخ می دهد.

(Plt (platelets

پلاکت ها، اجزای کوچک دیسک شکلی هستند که در خون وجود دارند و از بقیه سلولهای خونی بسیار کوچکترند. این ساختارها حاوی آنزیم هایی هستند که باعث انعقاد خون میشوند و وظیفه اصلی آنها جلوگیری از خونریزی و خارج شدن گلبول قرمز از داخل رگ است. Plt نشان دهنده تعداد پلاکت ها در هر میلی لیتر مکعب خون است و عدد مربوط به آن معمولا بزرگترین عدد برگه آزمایش خون است. به غیر از کنترل سیستم انعقادی خون، از میزان پلاکت ها برای بررسی روند بهبود نارسایی مغز استخوان و بیماریهای خونی هم استفاده می‌شود.

مقادیر طبیعی: پلاکت ها بین ۱۵۰ هزار تا ۴۰۰ هزار در هر میلی مترمکعب خون برای بزرگسالان طبیعی است. در نوزادان این مقدار کمی بیشتر است.

محدوده خطر: پلاکت زیر ۵۰ هزار یا بیشتر از یک میلیون کاملا غیرطبیعی است و نیازمند توجه ویژه است. نکته: ورزش شدید و قدرتی باعث افزایش میزان پلاکت میشود. در هنگام قاعدگی مقدار پلاکت کمی کاهش پیدا میکند. قرصهای ضدبارداری باعث بالا رفتن مقدار پلاکت میشوند. در حالی که استامینوفن پلاکت را کاهش میدهد. ترجیحا صبح آزمایش خون بدهید .

قند خون

این ماده منبع اصلی تأمین انرژی در تمام موجودات زنده است. برای اندازه گیری قند خون فرد حتما باید ناشتا باشد، به همین دلیل واژه Fasting به کار می رود، یعنی بعد از مدت کوتاهی گرسنگی قند خون اندازه گیری شده است. این مدت حدود ۱۰ تا ۱۲ ساعت می باشد. اگر سطح قند خون فردی بعد از ۱۲ ساعت ناشتا بیشتر از ۱۰۵ میلی گرم در دسی لیتر باشد، نشان دهنده استعداد ابتلای وی به دیابت در طی ده سال آینده است. میزان نرمال قند خون بین حداقل ۶۵ تا ۷۰ و حداکثر ۱۰۰ تا ۱۱۰ در محدوده بالا می باشد، البته افزایش خفیف قند خون ممکن است در اثر دریافت اخیر فرد باشد، اما اگر در آزمایشات مکرر میزان آن تغییری نکرد، فرد به توصیه های رژیمی برای پیش گیری از ابتلا به دیابت در آینده نیاز دارد.

در آزمایش قند خون به نکات زیر توجه کنید:

اگر دیابتی هستید صبحانه ای را که هر روز به طور معمول می خورید ، بخورید.

در صورتی که دیابت ندارید، صبحانه ای شیرین حاوی ۴۰ تا ۷۵ گرم کربوهیدرات بخورید.

با خوردن آخرین لقمه صبحانه زمان را یادداشت کرده و دقیقا دو ساعت بعد، برای خون گیری به آزمایشگاه مراجعه کنید.

دوساعت پس از صرف صبحانه از مصرف هرگونه خوراکی یا نوشیدنی یا کشیدن سیگار خودداری کنید. فقط نوشیدن آب مجاز می باشد.

هیچ گونه تحرک غیرمتعارف مانند ورزش و پیاده روی در فاصله خون گیری اول و دوم نباید داشته باشید.

دریک روز آزمایش قند ناشتا و دو ساعته را انجام دهید.

حتما قبل از ساعت ۱۰ صبح آزمایش را شروع کنید به طوری که آزمایش قند دو ساعته حداکثر تا ساعت ۱۲به اتمام برسد.

چربی خون

آزمایش چربی خون شامل اندازه گیری کلسترول کل، کلسترول HDL (خوب)، کلسترول LDL (بد) و تری گلیسرید میشود.

برای اندازه گیری دقیق چربی های خون باید ۹ تا ۱۲ ساعت پیش از خون گرفتن، چیزی به جز آب نخورید و ننوشید. تری گلیسرید نوعی از چربی خون است که در اثر مصرف مواد قندی و نشاسته ای بالا می رود. کلسترول خون هم با مصرف چربی های غذایی مثل کره، چربی های گوشت، تخم مرغ و مواد لبنی پرچرب، روغن های جامد و مایع، غذاهای سرخ شده و ... زیاد می شود.

میزان کلسترول و تریگلیسرید خون معمولا به ”میلیگرم در دسیلیتر“ اندازه گیری میشوند. این جدول میزان های طبیعی و غیرطبیعی انواع چربی های خون را نشان میدهد.

نتیجه آزمایش خون - کلسترول

کلسترول کل کلسترول LDL تری گلیسیرید نتیجه آزمایش

۲۰۰ > ۱۵۰ > ۱۰۰ ;gt مطلوب

۲۳۹-۲۰۰ ۱۵۹-۱۳۰ ۱۹۹-۱۵۰ مرز بالا

۲۴۰ < ۱۸۹-۱۶۰ ۴۹۹-۲۰۰ < بالا

۱۹۰ < ۵۰۰ < --- ;lt بسیار بالا

نتیجه آزمایش خون - HDL خون

آزمایش HDL خون نتیجه آزمایش

در مردان < ۴۰ کم

در زنان < ۵۰ کم

۵۰-۵۹ بهتر

۶۰ < مطلوب ترین حالت

الکترولیت های موجود در خون

اندازه گیری الکترولیت هایی همچون پتاسیم، سدیم، کلر و گازکربنیک در خون معمولا در شرایطی همچون دیابت کنترل نشده، COPD، بیماری کلیوی، بیمارانی که گاواژ میشوند، بعضی اختلالات داخلی، آسیب، ورم و اسیدوز/آلکالوز انجام می شود.

پتاسیم K

بدن به تغییر مقدار پتاسیم بسیار حساس است. با بالا یا پایین رفتن پتاسیم، آریتمی قلبی یا آسیب های عصبی اتفاق می افتد. مقادیر نرمال آن در خون ۳.۵ -۶ میلی اکی والان در لیتر است. کاهش پتاسیم خون(هایپوکالمی) در مواردی همچون کاهش دریافت غذایی و در وضعیت کاتابولیک، اسهال، استفراغ ، سیروز کبدی و یا آسپیراسیون رخ میدهد. علاوه بر این، مصرف بعضی داروها همچون شیرین بیان نیز باعث کاهش سطح پتاسیم خون میشوند. افزایش پتاسیم خون (هایپرکالمی) در اثربیماری کلیوی، آسیب های ناشی از تصادفات، عفونت و لیز خون اتفاق می افتد. مصرف داروهایی همچون ممانعت کننده های ACE نیز باعث افزایش پتاسیم میشوند.

سدیم Na

سدیم مهمترین یون مایع خارج سلولی است و به خاطر خاصیت احتباس دهنده آب ، ارزشمند است. مقادیر نرمال آن در خون ۱۳۵-۱۴۵ میلی اکی والان در لیتر است. این الکترولیت در بدن نقش های زیادی دارد؛ از جمله، فعالیت آنزیمها، کنترل اسمولالیته مایعات داخل عروقی، کنترل تعادل اسید و باز، هدایت ایمپالسهای عصبی ماهیچه ای از طریق پمپ سدیم و ... کاهش سطح سدیم خون (هایپوناترمی) ، در اثر از دست دهی سدیم یا احتباس آب یا هردو رخ میدهد .به عنوان مثال اسهال، استفراغ، تعریق زیاد، تزریق مداوم سرم قندی ۵%، رژیم کم نمک، سوختگی، واکنشهای التهابی، آسیب بافت ها و ... تست بررسی سدیمانتاسیون گلبول های قرمز (ESR)

ESR

تست ESR یکی از تستهای رایج می‌باشد که بنا به درخواست پزشک برای بسیاری از بیماران انجام میشود. این تست یک تست ارزان قیمت و غیر اختصاصی است که نتایج آن همراه با سایر تست ها ارزشمند و کمک کننده است. ESR تحت شرایطی مانند بیماری های اتوایمیون (مخصوصا روماتیسم مفصلی)، در عفونتها، التهاب های حاد و مزمن و سرطانها افزایش میابد؛ بنابراین، با افزایش تنهایی میزان رسوب گلبولهای قرمز نمیتوان به تشخیص دقیقی دست یافت.

سرعت رسوب گبولهای قرمز خون بر حسب میلی متر بر ساعت می باشد. در این تست، خون گرفته شده همراه با ضد انعقاد سیترات سدیم در لوله های بلند و باریکی کشیده شده و به صورت عمودی روی پایه های سدیمان قرار داده می شود. پیپت های ESR پیپت های بلندی هستند که از قسمت سر به انتها از ۰ درجه بندی شده اند. خون داخل پیپت ها تا عدد ۰ کشیده شده و بعد از طی ۱ ساعت میزان رسوب گلبولها از عدد ۰ تا جایی که پلاسمای شفاف وجود دارد خوانده می‌شود.

موارد درخواست تست: این تست در موارد مشاهده علائمی مبنی بر التهابات و یا بدخیمی ها و همچنین علائم مربوط به رماتیسم مفصلی مانند درد و ورم مفاصل در خواست می شود. لازم به ذکر است که با توجه به غیر اختصاصی بودن این تست حتما همراه با سایر تستهای ارزشمند و کمک کننده به تشخیص نهایی مانند الکتروفورز پروتئینهای سرم، اندازه گیری فیبرینوژن و ... بنا به علائم بیمار درخواست میشود. همچنین بعد از تشخیص بیماری این تست به منظور ارزیابی میزان پاسخ به درمان در فرد بیمار به صورت دوره ای درخواست می شود. کاهش ESR از مقدار قبلی نشانه ی بهبودی و افزایش مجدد آن نشانه ی عود بیماری میباشد. مقدار نرمال ESR در مردان تا ۱۰ و در زنان تا ۲۰ میلیمتر بر ساعت میباشد.

CRP

یکی از پروتئینهای فاز حاد بوده که مانند ESR یک تست ارزشمند در موارد التهابات محسوب میشود و حتی میتوان گفت که این تست از ESR ارزشمندتر می باشد؛ چون به محض بروز هر گونه التهابی در بدن افزایش یافته و به با کاهش التهاب و بهبودی، میزان آن کاهش میابد. علی رغم غیر اختصاصی بودن از حساسیت خوبی برخوردار است. همراه با تست ESR تست CRP نیز انجام میشود.

سایر تستهای همراه با ESR بنا به علائم بیمار شامل تست RF به منظور بررسی رماتیسم مفصلی, تستANA و سایر تستهای اتوایمیون به منظور بررسی اختلالات اتوایمیون، اندازه گیری سطح فیبرینوژن، الکتروفورز پروتئین سرم، CBC و سایر تست ها می‌باشد.

CBC

مخفف کلمه انگلیسی Complete Blood Count است. درنتیجه، CBC به معنای شمارش کامل گویچه های خون است. CBC شامل:

شمارش تعداد گویچه های سفید خون در میلی متر مکعب ازخون (WBC)

شمارش تعداد گویچه های قرمز خون در میلی متر مکعب ازخون (RBC)

شمارش تعداد پلاکت های خون در میلی مترمکعب ازخون (count platelet)

شمارش افتراقی گویچه های سفید خو ن یا تعیین (diff (differential cell blood white Count

اندازه گیری مقدارهماتوکریت خون (HCT)

تعیین مقدار مقدارهموگلوبین خون (HGB)

تعیین اندیکس های گویچه های قرمز خون (Index)

نکات قبل از آزمایش خون

بیش از ۶۰ درصد خطاهای آزمایشگاهی، مربوط به مرحله قبل از آزمایش است و اگر نمونه ای نامناسب باشد، با بهترین دستگاه ها و ماهر ترین کارکنان هم نمی توان از آن نمونه، نتیجه درستی به دست آورد. برای همین، آزمایش دهنده باید با شرایط و آمادگی کامل به آزمایشگاه بیاید.

ناشتا بودن

برای انجام بعضی آزمایش ها مانند آزمایش قند خون ناشتا، تری گلیسیرید و کلسترول ناشتا بودن فرد الزامی است؛ زیرا غذا خوردن باعث تغییر در نتیجه آزمایش می شود. در مورد ناشتا بودن برای آزمایش خون رعایت برخی نکات به درستی جواب های آزمایش شما کمک می کند:

خوردن شام سبک شب قبل از انجام آزمایش

نخوردن مواد غذایی به جز آب، ۱۲ ساعت قبل از مراجعه به آزمایشگاه ، البته مصرف آب هم به تجویز پزشک بستگی دارد.

از استعمال دخانیات، جویدن آدامس ، مصرف قرص های خاص، شربت های سینه، انجام تمرین های بدنی و ورزش در زمان ناشتا بودن پرهیز کنید.

مدت زمان ناشتایی در آزمایش های مربوط به چربی خون مثل تری گلیسیرید و کلسترول حداقل ۱۲ ساعت میباشد.

۸ ساعت ناشتایی برای اندازه گیری نیتروژن اوره خون ( BUN ) و آزمایش اسید اوریک خون و ۱۰ تا ۱۲ساعت ناشتایی برای انجام آزمایش آهن نیاز است.

ناشتا بودن برای انجام تست های کبد نیاز نیست اما بهتر است برای گرفتن نتیجه دقیق ترحداقل چند ساعت ناشتا باشید. از سه روز قبل از انجام این آزمایش نباید هیچ گونه تزریق عضلانی انجام دهید.

برای جلوگیری از گرسنگی زیاد بیش از ۱۶ ساعت ناشتا نمانید.

اگر در بعضی آزمایش ها قطع قرص های تان لازم است، برای مصرف آن از پزشک خود سوال کنید.

در مدت زمانی که ناشتا هستید از انجام ورزش خودداری کنید. به جز آب از خوردن سایر نوشیدنی‌ها خودداری کنید، بهتر است از آدامس جویدن نیز در طول مدت ناشتایی خودداری کنید، رعایت نکردن هر یک از این عوامل می‌توانند بر روی جواب دقیق آزمایش تأثیر گذاشته و در نتیجه نتایج مطلوبی به دست نیاید.

اگر از شما خواسته شده که ۱۲ ساعت قبل از انجام آزمایش ناشتا باشید، سعی کنید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که آزمایش خون را صبح زود انجام دهید. اینگونه می‌توانید ساعت ۶ و یا کمی دیرتر شام را خورده و صبح زود بیدار شوید و آزمایش خون بدهید.

بعضی دارو ها را نباید قبل آزمایش خورد (کورتیکواستروئید، استروژن و یا آندروژن، قرص‌های ضدبارداری، قرص‌های ادرارآور، داروهای ضدافسردگی، برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها و ...) اگر در حال مصرف داروی خاصی هستید با پزشک خود در میان بگذارید.

به روز قبل از آزمایش نیز دقت کنید. گوشت قرمز، تخم‌مرغ و سایر مواد غذایی با چربی و کلسترول بالا را نخورید. در این صورت می توان به داشتن جواب آزمایش دقیقتری امید داشت.

اگر بنا بر توصیه پزشکتان به صورت روتین آزمایش کلسترول خون انجام می دهید، رژیم غذایی خود را تغییر ندهید؛ زیرا دکترتان با توجه به رژیم غذایی روزمره شما می خواهد تشخیص دهد که چرا کلسترول خونتان بالا می‌باشد.

کلام آخر

با آزمایش خون اطلاعات زیادی را می توان بدست آورد و برای بعضی از موارد آزمایش، برخی نکات اعم از ناشتایی، رژیم غذایی و .. را باید رعایت کنیم. در آزمایش خون چندین فاکتور (کلسترول، قند، تری‌گلیسیرید و …) با هم اندازه‌گیری می‌شوند و زمان ناشتایی برای هریک ممکن است متفاوت باشد( ۸ ساعت، برخی دیگر۱۲ ساعت و برخی دیگر بدون نیاز به ناشتایی). لذا، توصیه‌های پزشکتان را در مورد مدت زمان ناشتا بودن قبل از انجام آزمایش خون جدی گرفته و اگر لازم است از خوردن آب نیز پرهیز کنید.

منبع:نبض هوشمند سلامت