**شرایط قبل از آزمایش قند خون**

**دستورالعمل قند خون ۲ ساعت پس از غذا
•    شب قبل از آزمایش حداقل ۸ ساعت ناشتا باشید و در طی ناشتایی از خوردن چای و قهوه پرهیز نمائید.
•    پس از اینکه نمونه خون ناشتا از شما گرفته شد صبحانه معمولی که هر روز می¬خورید را میل نمائید.
•    وقتی اولین لقمه صبحانه را خوردید ساعت را یادداشت کنید. نمونه گیری دقیقا ۲ ساعت پس از ساعت مذکور انجام می¬پذیرد.
•    حتی الامکان صبحانه را در آزمایشگاه صرف نموده و تا زمان انجام آزمایش در آزمایشگاه منتظر بمانید.
•    قبل از انجام آزمایش (در طی مدت ناشتایی شب قبل) و در حین ۲ ساعت بعد سیگار نکشید.
•    در طول آزمایش (در طی ۲ ساعت) از ورزش و پیاده روی خودداری نمائید.
•    آزمایش را حتما قبل از ساعت ۱۰ صبح شروع کنید و از انجام آن در ساعات دیرتر اجتناب کنید.
•    در طی این دو ساعت از خوردن هر نوع خوردنی و آشامیدنی (آب در حد متعارف اشکالی ندارد) خودداری نمائید.
•    آزمایش قند ناشتا و دو ساعت پس از غذا را در یک روز انجام دهید.**