

INSTRUKCJA PRAWIDŁOWEGO PRZYGOTOWANIA I WYKONANIA DOUSTNEGO TESTU OBCIĄŻENIA GLUKOZĄ:

*** test doustnego obciążenia 75 g glukozy**

✓ dzień wykonania testu należy zaplanować tak, aby móc spędzić w placówce 2 godziny. Ten czas należy spożytkować na odpoczynek, czytanie gazety, książki. W czasie testu nie powinno wykonywać się wysiłku fizycznego, wychodzić z przychodni, spacerować po niej

✓ placówka Medispace zabezpiecza w saszetkę z 75 g glukozy i odpowiednią objętość płynu do jej rozpuszczenia i wypicia (ok. 250 ml). Nie ma konieczności jej samodzielnego zakupu w aptece. Należy jednak dodatkowo przynieść ze sobą wodę mineralną niegazowaną lub sok do wypicia po zakończeniu testu ORAZ posiłek do zjedzenia po zakończeniu testu (rekomendowana kanapka z chleba żytniego z wędliną lub jajkiem + sok do popicia)

✓ na 3 dni przed testem **NIE NALEŻY** stosować restrykcyjnej diety, w tym z ograniczeniem kalorii i węglowodanów

✓ na 3 dni przed testem **NIE NALEŻY** odstawiać węglowodanów, ale należy unikać jedzenia słodczy. Powinno stale przyjmować się pełnowartościowe produkty tj. pełnoziarniste pieczywo, kasze, ryż, warzywa i owoce

✓ na 3 dni przed testem nie powinno stosować się alkoholu, a w dniu badania nie powinno spożywać się dodatkowo kawy, herbaty, napojów kofeinowych. Należy również unikać palenia papierosów

✓ test należy wykonać w okresie zdrowia, bez objawów infekcji, bez ostrych dolegliwości brzusznych, **NIE** w trakcie przyjmowania antybiotyku. Optymalny czas wykonania testu po ostrym zachorowaniu należy zawsze konsultować z lekarzem. Powinno być to nie wcześniej niż 7-14 dni od choroby

- ✓ test należy wykonać po przespanej nocy

- ✓ ostatni posiłek należy spożyć 8-14 godzin przed testem, optymalnie 11-14 godzin przed

- ✓ badanie powinno być wykonane w godzinach porannych. Najlepiej, aby pierwsze pobranie krwi najczęściej było wykonane ok. godz. 7:00-8:00

- ✓ do przygotowanego w placówce roztworu glukozy nie należy dodawać cytryny ani innych dodatków poprawiających walory smakowe. W razie zwymiotowania glukozy test będzie wymagał powtórzenia

- ✓ po wypiciu glukozy należy spokojnie poczekać na krzesło w poczekalni. To czas na czytanie gazety, przeglądanie wiadomości w telefonie, czytanie książki. Nie wolno w tym czasie chodzić, spacerować po przychodni, wychodzić z niej celem załatwiania spraw osobistych

- ✓ w przypadku złego samopoczucia w czasie testu należy zawsze ten fakt zgłosić personelowi placówki

- ✓ test kończy się 2 godziny od przyjęcia glukozy kolejnym pobraniem krwi

- ✓ po zakończeniu testu należy zjeść kanapkę i popić sokiem