



## **Valmistautuminen laboratoriotutkimuksiin**

Ohjeiden noudattamisella varmistatte luotettavien tulosten saannin. Jos ette voi noudattaa ohjeita, toivomme Teidän ilmoittavan siitä näytteenottajalle.

### **Paasto**

Kaikkiin laboratoriotutkimuksiin ei tarvitse paastota. Tunnistatte paastotutkimuksen tutkimuslyhenteen edessä olevasta pienestä f-kirjaimesta (esim. fP-Gluk). Paastoa edellyttävissä tutkimuksissa tulee olla syömättä ja juomatta edellisestä illasta 10 – 12 tunnin ajan ennen sovittua näytteenottoa (älkää paastotko yliaikaa). Koeaamuna voitte juoda lasillisen vettä. Hoitava yksikkö antaa paasto-ohjeet insuliinia käyttävälle diabeetikolle ja pienille lapsille.

Jos paastoa ei tarvita, voitte syödä kevyen aamiaisen/aterian ennen näytteenottoa (raskaan aterian nauttimista tulisi välttää 4 tuntia ennen näytteenottoa).

### **Lääkkeet ja vitamiinit**

Lääkkeenne voitte ottaa tutkimusaamuna tavalliseen tapaan, ellei hoitoyksikön kanssa ole toisin sovittu. Myös Marevan-lääkkeen voitta ottaa normaalisti ennen näytteenottoa.

Jos Teiltä on kuitenkin pyydetty jonkin lääkeaineen pitoisuusmääritys (esim. digoksiini tai tyroksiini), ottakaa lääke vasta näytteenoton jälkeen, ellei hoitoyksikön kanssa ole toisin sovittu.

### **Kahvi, tee, tupakka ja alkoholi**

Välttäkää kahvin ja teen juomista sekä tupakointia edellisestä illasta lähtien.

Alkoholin käyttö on kielletty edellisenä päivänä ja näytteenottoaamuna.

### **Liikunta**

Välttäkää hikoilua aiheuttavaa rasitusta tutkimusaamuna. Saapukaa näytteenottoon hyvissä ajoin ennen Teille varattua aikaa, sillä verenkierron tasaamiseksi on suositeltavaa istua noin 15 min ennen näytteenottoa.

### **Virtsanäytteet**

Ennen virtsanäytteen ottamista virtsan tulisi olla rakossa vähintään 4 tuntia, mielellään 6 tuntia. Virtsanäytteen voi ottaa myös kotona. Laboratorio tai hoitoyksikkö antaa Teille erilliset ohjeet ja näytteenottotarvikkeet. Virtsanäytteen voi ottaa vain laboratorion tai hoitoyksiköstä annettuihin näyteastioihin.