CHECKLISTA - doustny test obciążenia glukozą (75g OGTT) jak się przygotować

- ❑ zadzwoń do punktu pobrań - w niektórych trzeba umówić się na konkretny termin
- ❑ test powinien być wykonany w godzinach porannych
- ❑ zapytaj w laboratorium czy masz zakupić w aptece glukozę, która jest potrzebna do wykonania testu, jeśli tak - kup zwykłą, bezsmakową glukozę 75 g
- ❑ test jest wykonywany na czczo (nie jemy i nie pijemy niczego oprócz wody na 8-12 godz. przed badaniem)
- ❑ przynajmniej przez 3 dni przed pobraniem krwi nie zmieniaj swojej diety i nie stosuj ograniczeń węglowodanów (w całodziennej diecie powinno być nie mniej niż 150 g węglowodanów przy zwyklej aktywności fizycznej)
- ❑ nie należy przeprowadzać testu w trakcie i w ciągu 72 h po prowadzonej krótkotrwałej steroidoterapii oraz w trakcie dożylnej terapii beta-mimetykami
- ❑ w dniu przed badaniem unikaj intensywnej aktywności fizycznej
- ❑ w tygodniu przed badaniem nie zmieniaj nic w swoim codziennym sposobie żywienia, nie pij alkoholu i nie pal papierosów
- ❑ na test przyjdź po dobrze przespanej nocy
- ❑ jeżeli jesteś przeziębiona, masz infekcję - przełóż test na inny termin
- ❑ rano przed badaniem nie zażywaj żadnych leków, chyba, że lekarz zaleci inaczej (zawsze tą kwestię skonsultuj z lekarzem)
- ❑ 75 g glukozy powinna być rozpuszczona w 250-300 ml wody bez żadnych dodatków, tak przygotowany roztwór glukozy należy wypić w ciągu 5 min., nie dłużej
- ❑ zabierz ze sobą książkę, gazetę, laptopa itp., dzięki którym łatwiej będzie Ci spędzić czas pomiędzy kolejnymi pobraniami krwi
- ❑ w trakcie trwania badania powinno się siedzieć, nie przyjmować jakiegokolwiek pożywienia i nie palić papierosów, każda aktywność może zafałszować wyniki testu
- ❑ badanie składa się z trzech pobrań krwi: na czczo przed wypiciem roztworu glukozy, 1 h po wypiciu roztworu glukozy i 2 h po wypiciu roztworu glukozy - zadbaj więc wcześniej o to, aby na czas trwania testu (ok. 2,5 h) nie mieć żadnych planów i nigdzie się nie śpieszyć