

खून की जाँच की तैयारी



कौन सी जाँचें:

☐ खाली पेट जरूरी ☐ खाली पेट की जरूरत नहीं **तारीख:**

अगर खाली पेट जरूरी है

- **जाँच से 8 से 12 घंटे पहले कुछ न खाएँ** — सुबह की जाँच के लिए आमतौर पर पिछली रात 9 बजे से।
- **सादा पानी पीना मना नहीं है, बल्कि जरूरी है।** शरीर में पानी पर्याप्त हो तो खून लेना बहुत आसान हो जाता है।
- चाय, कॉफी, दूध, जूस, च्युइंगम, पान या तंबाखू बिल्कुल नहीं।
- **अपनी रोज की दवाइयाँ सामान्य रूप से लें**, जब तक हमने मना न किया हो। अगर आपको मधुमेह है और आप इंसुलिन या गोलियाँ लेते हैं, तो **पहले हमसे पूछें** — बिना योजना के भूखे न रहें।

जो चीजें रिपोर्ट बदल देती हैं — लैब को बताएँ

यूरिक एसिड: पिछली रात शराब और भारी माँसाहार से बचें।

विटामिन डी और कैल्शियम: आप सप्लीमेंट लेते हैं तो बताएँ; जाँच उस दिन की खुराक लेने से **पहले** कराएँ।

मेथोत्रेक्सेट पर खून की जाँच: जब तक और न कहा जाए, हफ्ते वाली गोली के दिन से अलग दिन जाँच कराएँ।

एक दिन पहले असामान्य रूप से भारी व्यायाम न करें — उससे मांसपेशी के एंजाइम बढ़ जाते हैं और रिपोर्ट भ्रमित करती है।

जाँच आसान बनाने के लिए

एक घंटा पहले दो गिलास पानी पिँ • ढीली बाँह वाले कपड़े पहनें • पहले कभी खून लेते समय चक्कर आया हो तो बताएँ और लेटकर जाँच कराएँ • बाद में उस जगह पर **बाँह सीधी रखते हुए 3-5 मिनट मजबूती से दबाएँ**, कोहनी मोड़कर नहीं — इससे नील नहीं पड़ती

पुरानी रिपोर्ट साथ लाएँ। अकेली एक रिपोर्ट का मतलब कम होता है; हम बदलाव की दिशा देखकर इलाज करते हैं। और यह जरूर पूछें कि रिपोर्ट कब लेनी है और दोबारा कब दिखाना है — जो जाँच कभी देखी ही न जाए वह किसी काम की नहीं।

