

ดื่มน้ำได้หรือไม่?



ถ้าต้องงดน้ำ-งดอาหารก่อนเจาะเลือด

พญ. กัญญาภัค คูบุรัตน์ ภาควิชา พยาธิวิทยา
คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร

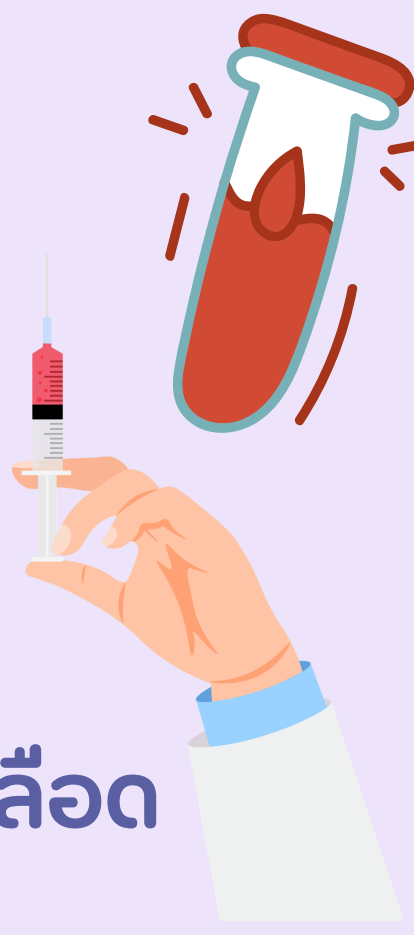
ทำความเข้าใจสักนิด

- การตรวจเลือดบางชนิด เช่น น้ำตาลในเลือด (Fasting glucose) ไขมันในเลือด (Lipid profile) หรือ การตรวจเมตาบอลิซึมพื้นฐาน (Basic metabolic panel) บางชนิด ผู้ป่วยจำเป็นต้อง “งดอาหาร และเครื่องดื่ม” เป็นเวลาอย่างน้อย 8-12 ชั่วโมง เพื่อให้ผลการตรวจมีความถูกต้อง
- การตรวจเลือดบางชนิดไม่จำเป็นต้องงดเครื่องดื่มและอาหาร โดยสามารถตรวจสอบรายละเอียดได้จากใบนัดหมายครั้งต่อไป



คำตอบคือ: ดื่ม “น้ำเปล่า” ได้
การดื่มน้ำเปล่าในปริมาณพอเหมาะ
ไม่ส่งผลต่อผลการตรวจ
และยังมีประโยชน์ เช่น

- ช่วยป้องกันภาวะขาดน้ำ
- ทำให้เส้นเลือดมองเห็นชัด
- เจาะเลือดได้ง่ายขึ้น
- ลดอาการเวียนศีรษะหรือ
อ่อนเพลียระหว่างรอเจาะเลือด



ถ้าผลการตรวจอาหาร หรือ
ดื่มเครื่องดื่มก่อนเจาะ
เลือด ทำยังไง?

- แจ้งแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ให้ทราบ
- เนื่องจากผลการตรวจอาจไม่ถูกต้องตาม
ความเป็นจริง และนำไปสู่การแปลผล หรือ
วินิจฉัยที่คลาดเคลื่อนได้



คำแนะนำเพิ่มเติม

- งดอาหาร-เครื่องดื่มตาม
ระยะเวลาที่แพทย์หรือ
เจ้าหน้าที่แนะนำ
- หากมีโรคประจำตัว หรือ
รับประทานยาประจำ ควร
สอบถามแพทย์ก่อน

เครื่องดื่มที่ต้อง หลีกเลี่ยง

- น้ำหวาน น้ำผลไม้ น้ำอัดลม
- กาแฟ ชา (แม้ไม่ใส่น้ำตาล)
- นม หรือเครื่องดื่มผสมนม
- เครื่องดื่มชูกำลัง หรือ
แอลกอฮอล์
- เครื่องดื่มไม่มีแคลอรี
- น้ำแร่ผสมวิตามิน
- เครื่องดื่มใส แต่งสี.
แต่งกลิ่น แต่งรสชาติ



Can I drink water?



While fasting before a blood test

KANYAPAK KOOBURAT, MD. DEPARTMENT OF PATHOLOGY
FACULTY OF MEDICINE, NARESUAN UNIVERSITY HOSPITAL

Please take a moment to understand

- Certain blood tests, such as fasting blood glucose, lipid profile, or basic metabolic panel, require patients to fast from food and drinks for at least 8–12 hours to ensure accurate results.
- Some blood tests do not require fasting from food and drinks; details can be checked on your next appointment slip.



Answer: Yes, you can drink plain water.

Drinking an appropriate amount of plain water does not affect test results and offers several benefits.

- Prevents dehydration
- Makes veins more visible for easier blood draws
- Reduces dizziness or fatigue while waiting for the test



What should be done if accidentally eats or drinks before a blood test?

- Please notify the physician or medical staff.
- The test result may affect the accuracy of the results and potentially lead to a misleading clinical interpretation or diagnosis.



Additional

- Please fast for the period advised by your physician or healthcare provider.
- If you have any underlying conditions or take regular medications, please consult your physician in advance.

Drinks to Avoid

- Sweetened (juice, soft drinks)
- Coffee and tea (even without sugar)
- Milk or milk-based
- Energy drinks, alcohol
- Vitamin-enhanced
- Clear beverages with added colorings, flavorings, or artificial flavors
- Zero calories

