

# Pomiar poziomu cukru we krwi: na czym dokładnie to polega?



## 1. Przygotuj wszystkie niezbędne materiały:

glukometr, paski testowe, nakłuwacz, chusteczkę higieniczną, dzienniczek pomiarów poziomu cukru we krwi.



## 2. Umyj ręce.

Jeśli np. zjadłeś coś przed pomiarem, pozostałości cukru, tłuszczu lub białka na dłoniach mogą zafałszować wynik. Wystarczy woda z mydłem – środki dezynfekujące nie są konieczne.



## 3. Dobrze osusz ręce.

Wilgoć na dłoniach może rozcieńczyć kroplę krwi.



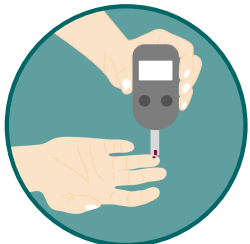
## 4. Do każdego pomiaru używaj nowego lancetu (nakłuwacza).

Nakłuj boczną powierzchnię opuszcza palca, najlepiej środkowego, serdecznego lub małego. Regularnie zmieniaj miejsce nakłucia.



## 5. Delikatnie ściśnij palec, aż utworzy się kropla krwi.

Zbyt mocne ściśnięcie palca może spowodować wyciek płynu tkankowego. Taki płyn rozcieńcza krew i może zafałszować wynik.



## 6. Nałóż kroplę krwi na wyznaczone miejsce na pasku testowym.



## 7. Po kilku sekundach na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru.

Zapisz odczyt (lub zanotuj go w dzienniczku pomiarów).



## 8. Wyrzuć lancet do nietłukącego się pojemnika.