

Измерение уровня сахара в крови: как именно это делается?



1. Подготовьте все необходимые материалы:

глюкометр, тест-полоски, ланцет, салфетку, дневник контроля уровня сахара в крови.



2. Вымойте руки.

Например, если вы что-то съели перед измерением, остатки сахара, жира или белка на ваших руках могут исказить показания. Достаточно воды и мыла — дезинфицирующее средство не требуется.



3. Тщательно вытрите руки.

Влага на руках может разбавить каплю крови.



4. Для каждого измерения используйте новый ланцет.

Проколите подушечку пальца сбоку, предпочтительно среднего, безымянного или мизинца. Регулярно меняйте место прокола.



5. Осторожно нажимайте, пока не образуется капля крови.

Слишком сильное сдавливание пальца может привести к вытеканию тканевой жидкости. Она разбавляет кровь и может исказить показания.



6. Промокните каплю крови предусмотренным для этого местом тест-полоски.



7. Через несколько секунд на дисплее отобразится результат измерения.

Зафиксируйте показания (или запишите в дневнике измерения уровня сахара в крови).



8. Утилизируйте ланцеты в небьющемся контейнере.

Тест-полоски могут быть помещены в бытовые отходы.