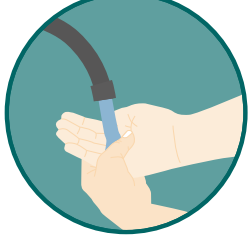


Kan şekeri ölçümü: Tam olarak nasıl olur?



1. Gerekli tüm malzemeleri hazırlayın:

Ölçüm cihazı, test çubukları, parmak delme kalemi, mendil, kan şekeri günlüğü.



2. Ellerinizi yıkayın.

Eğer ölçümden önce birşey yendiye elde kalan şeker, yağ veya protein artıkları ölçüm cihazını yanıtabilir. Eli temizlemek için su ve sabun yeterlidir, dezenfeksiyon maddesine gerek yoktur.



3. Ellerinizi güzelce kurulayın.

Eldeki ıslaklık kan damlalarını inceltebilir.



4. Her ölçümde yeni bir lanset (parmak delme kalemi) kullanın.

Tercihen orta, yüzük veya küçük parmak ucunun yan kısmına iğneyi batırın. İğne batırdığınız yeri düzenli olarak değiştirin.



5. Bir kan damlası oluşana kadar hafifçe bastırın.

Çok fazla sıkılırsa doku sıvısı çıkabilir. Bu, kanı inceltir ve ölçülen değeri değiştirebilir.



6. Test çubuğunun kan damlasını gösterilen yerinden emmesini sağlayın.



7. Birkaç saniye içinde ölçüm sonucu ekranda görünecektir.

Ölçüm değerini not edin (veya kan şekeri günlüğüne işleyin).



8. Lanseti delinmez bir çöp kabına atarak bertaraf edin.

Test çubukları normal çöpe atılabilir.