



Как пользоваться глюкометром

Чек-лист Тинькофф Журнала, который поможет контролировать уровень сахара в крови

- Откалибруйте глюкометр**

Калибровка нужна, чтобы результаты измерений были точными. Перед первым использованием вставьте контрольную тест-полоску и убедитесь, что код на экране глюкометра соответствует коду тест-полоски
- Вставьте ланцет в ручку-прокалыватель**

Лучше каждый раз брать новый ланцет: чем он острее, тем меньше боли. Вместо ручки-прокалывателя можно использовать автоматические одноразовые ланцеты. Еще приготовьте сухую салфетку
- Вставьте тест-полоску в глюкометр**

Надорвите упаковку и снимите ее со стороны контактов — они обозначены стрелочками или полосками. Этой же стороной вставьте полоску в глюкометр до щелчка. Прибор автоматически включится
- Вымойте руки с мылом**

И вытрите насухо. Лучше мыть руки горячей водой: так пальцы нагреются и кровь пойдет быстрее. Не протирайте палец спиртом перед проколом: глюкометр может захватить остатки спирта с поверхности кожи и результат будет неточным
- Проколите палец и впитайте первую каплю салфеткой**

После прокалывания в капле остаются деформированные красные кровяные тельца и результат измерений будет искажен
- Выдавите еще одну каплю и впитайте кровь тест-полоской**

Поднесите глюкометр с тест-полоской к капле крови — кончик полоски автоматически впитает нужное количество
- Посмотрите результат на экране глюкометра**

Если показатели ниже, чем нужно, выпейте или съешьте что-то сладкое. Если выше — подколите инсулин
- Выбросите ненужное**

Ланцет, салфетка и тест-полоска одноразовые и больше не пригодятся