

### Как пользоваться глюкометром



Сахарный диабет характеризуется устойчивым повышением уровня глюкозы в крови, может возникнуть в любом возрасте и продолжается всю жизнь. Различают сахарный диабет первого типа (инсулинозависимый) и сахарный диабет второго типа (инсулиннезависимый). На сегодняшний день во всём мире зарегистрировано около 200 млн. случаев, но реальное число заболевших примерно в 2 раза выше (не учтены лица с лёгкой, не требующей медикаментозного лечения, формой). При этом заболеваемость ежегодно увеличивается во всех странах на 5 — 7%, а каждые 12 — 15 лет —

удваивается, принимая характер неинфекционной эпидемии.

Рекомендуется проводить исследование на определение уровня сахара в крови ежегодно. Если же есть предрасположенность к сахарному диабету или поставлен диагноз «преддиабет», то не будет лишним приобрести глюкометр, позволяющий отслеживать уровень сахара в крови самостоятельно.

#### **9 простых советов, как правильно пользоваться глюкометром:**

1. Подготовка к процедуре. Проверьте в прокалывателе наличие ланцета, выставьте на шкале необходимый уровень прокола (см. инструкцию к своему прибору). Разложите перед собой все необходимое: пенал с тест-полосками, очки, ручку, дневник диабетика.

2. Гигиена. Перед процедурой вымойте руки с мылом теплой водой. В домашних условиях нет необходимости протирать палец спиртом, его пары могут исказить результат измерения. Для стерильности достаточно высушить палец на воздухе, а спирт оставить для походных условий.

3. Подготовка полоски. Перед проколом извлеките полоску из флакона и вставьте в глюкометр. Прибор начнет работу автоматически. Готовность глюкометра к работе покажет изображение капли, появившееся на экране.

4. Проверка прокалывателя. Если глубина прокола на ручке выставлена правильно, то процедура пройдет почти безболезненно. Ланцет при этом должен быть новым или после стерилизации.

5. Массаж пальца. Для усиления кровообращения можно слегка помассировать палец от основания к ногтевой пластине. Сильно сдавливать палец не нужно, вместе с кровью можно прихватить часть лимфы или жира, что может негативно сказаться на измерении.

6. Подготовка крови. Для получения более достоверного результата лучше использовать вторую каплю крови, а первую убрать чистым ватным диском.

7. Оценка результата. После забора крови глюкометр начнет анализировать биоматериал. Этот процесс может занять 4-8 секунд. Если крови оказалось недостаточно, прибор уведомит вас об этом и процедуру придется повторить.

8. Мониторинг показателей. Для отслеживания показателей изменения сахара в крови запишите результат измерения. Можно воспользоваться бумажным дневником диабетика или специальной программой.

9. Хранение. После проведения измерения уберите глюкометр в место хранения. Полоски нужно хранить в плотно закрытом флаконе, а сам прибор нельзя оставлять под прямыми солнечными лучами.

**Самостоятельно анализ крови проводят только с помощью сертифицированного глюкометра и подходящих именно для этого типа устройства тест-полосок с нормальным сроком годности.**