

Как использовать глюкометр

How to Use a Glucose Meter

A glucose meter is used to check your blood glucose or blood sugar level. This is needed to help you manage your diabetes. There are many brands of meters. Your nurse or pharmacist can help you learn about your meter.

To get the most accurate results, be sure you:

- Wash your hands well before testing.
- Use the brand of test strips for your meter.
- Store your test strips as recommended.

Follow these steps to check your blood sugar with a meter:

Getting Ready

1. Wash your hands with warm water and soap for at least 15 seconds, rinse with warm water, and dry with a towel.
2. Get your supplies:
 - Your meter
 - Test strips
 - Lancing device
 - Needle, often called a lancet
3. Open the lancing device and put a needle in. Take the cap off the needle. Do not touch the needle.

Глюкометр используется для проверки уровня глюкозы или сахара в крови. Это необходимо для того, чтобы помочь вам держать диабет под контролем. Существуют глюкометры разных торговых марок. Ваша медсестра или фармацевт помогут вам получить более подробную информацию о вашем глюкометре.

Для получения точных результатов необходимо сделать следующее:

- Тщательно вымыть руки перед проведением анализа.
- Использовать тест-полоски того же производителя, что и ваш глюкометр.
- Хранить тест-полоски согласно рекомендациям.

Для проверки уровня сахара в крови с помощью глюкометра выполните приведенные ниже действия.

Подготовка

1. Вымойте руки теплой водой с мылом в течение как минимум 15 секунд, затем сполосните их теплой водой и вытрите полотенцем.
2. Подготовьте необходимые принадлежности:
 - глюкометр;
 - тест-полоски;
 - ланцетное устройство;
 - иглу, которую часто называют ланцетом.
3. Откройте ланцетное устройство и вставьте в него иглу. Снимите с иглы колпачок. Не прикасайтесь к игле.

4. Put the cover back on the lancing device. Set the spring on the device so it is ready to be used to stick you.
 5. Get a test strip out of the bottle or package. Put the cap back on the bottle.
 6. Put the strip in the meter. This will turn the meter on.
 7. Match the code on your meter screen with the code for your test strips.
 - The code is printed on the test strip bottle or package.
 - If your meter has the code built into the strips, go to the next step.
 8. When the test strip symbol flashes on the screen, the meter is ready for a drop of blood.
4. Закройте ланцетное устройство крышкой. Введите пружину на устройстве, чтобы оно было готово к уколу.
 5. Вытащите тест-полоску из бутылки или из пакета. Закройте бутылку крышкой.
 6. Положите полоску на глюкометр. После этого он включится.
 7. Код на экране глюкометра должен совпадать с кодом на тест-полоске.
 - Код напечатан на бутылке или на пакете с тест-полосками.
 - Если на глюкометре код напечатан прямо на полосках, переходите к следующему пункту.
 8. Когда на экране начинает мигать символ тест-полоски, глюкометр готов к получению капли крови.

Checking Your Blood Sugar

1. Pick up the lancing device and put it against the side of one of your fingers.
2. Push the button on the device to release the needle. You will feel the needle stick. Set the device down.
3. Squeeze your finger at its base to get a large drop of blood.
4. Based on the type of test strip you use:
 - Touch the end of the test strip to the drop of blood.
 - Put the blood drop on the test area of the strip.
5. Be sure that the test area on the strip fills completely with blood.

Проверка уровня сахара в крови

1. Возьмите ланцетное устройство и приложите его сбоку к одному из пальцев.
2. Нажмите на кнопку устройства для спуска иглы. Вы почувствуете укол. Отложите устройство.
3. Сожмите палец у основания, чтобы вышла большая капля крови.
4. В зависимости от того, какой тип тест-полоски вы используете:
 - Прикоснитесь каплей крови к кончику тест-полоски.
 - Поместите каплю крови на тестовую зону полоски.
5. Тестовая зона на полоске должна быть полностью покрыта кровью.

6. The meter will time the test and then your blood sugar number will show on the screen.
7. Write your blood sugar number in your log book or blood sugar diary.
6. Глюкометр рассчитает время анализа, затем на экране появится уровень сахара в крови.
7. Запишите это число в записную книжку или блокнот для записи уровня сахара.

Cleaning Up the Supplies

1. Remove the test strip and throw it away in your trash.
2. Remove the needle from the device. Throw the needle into a puncture proof container with a lid such as an old bleach or detergent bottle.
3. Put your supplies away. Store the needle container away from children and pets.
4. Wash your hands again with water and soap.

Talk to your doctor, nurse, diabetes educator or pharmacist if you have questions about your meter and doing your glucose testing.

Утилизация принадлежностей

1. Достаньте тест-полоску и выбросьте ее в контейнер для мусора.
2. Достаньте иглу из устройства. Выбросьте иглу в прочный контейнер с крышкой, например в старую бутылку от отбеливателя или моющего средства.
3. Уберите принадлежности. Храните контейнер с иглами в местах, недоступных для детей и домашних животных.
4. Снова вымойте руки с мылом.

Поговорите со своим врачом, медсестрой, консультантом по вопросам диабета или фармацевтом, если у вас есть вопросы о глюкометре и проведении измерений уровня глюкозы.