



DZIENNICZEK SAMOKONTROLI POMIARU POZIOMU CUKRU WE KRWI I CIŚNIENIA TĘTNICZEGO



DANE PACJENTA

Imię

Nazwisko

Adres

Lekarz prowadzący

Miejsce na stempel placówki

ZALECENIA LEKARZA

[illegible]

Jak prawidłowo wykonać pomiar?

- Przed każdym pomiarem dokładnie umyj i osusz ręce. W czasie mycia możesz masować opuszek palca, który zamierzasz nakłuć – ciepła woda zmiękczy opuszek a masaż dodatkowo polepszy przepływ krwi. Nie zaleca się jednak używania środków dezynfekujących, mogą zmienić skład krwi.
- Nakłuj palec z boku (większość nakłuwaczy ma regulowaną głębokość nakłucia, jeśli masz trudność z uzyskaniem odpowiedniej do pomiaru kropli krwi, zwiększ głębokość nakłucia) zmniejszy do dyskomfort, gdyż nakłucie opuszka jest bardziej bolesne.
- W zależności od glukometru próbkę krwi należy umieścić samemu w odpowiednim miejscu na pasku lub jest ona zasysana i automatycznie umieszczana przez umiejscowioną na pasku kapilarę. Dotknięcie palcem do paska może sfałszować wynik.
- Jeśli próbka krwi miała kontakt z obudową aparatu należy zadbać o jego wyczyszczenie.
- Najlepiej używaj tego samego glukometru. Jeśli przy nakłuwaniu pojawi się ból, wymień lancet (lancety nie są jednorazowe, są używane do pojawienia się bólu). Zawsze sprawdź ważność pasków a jeśli otwierasz nowe opakowanie zapoznaj się z instrukcją czy nie jest wymagana kalibracja (większość nowych glukometrów tego nie wymaga).

Poziom glukozy we krwi na czczo

Poziom glukozy	Interpretacja
Od 70 do 99 mg/dL (od 3.9 do 5.5 mmol/L)	Prawidłowy poziom glukozy
Od 100 do 125 mg/dL (od 5.6 do 6.9 mmol/L)	Nieprawidłowy poziom glukozy na czczo (stan przedcukrzycowy)
Co najmniej 126 mg/dL (7.0 mmol/L) w co najmniej dwóch pomiarach	Cukrzyca

Notatki

[illegible]

Notatki: