

การวัดระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือด

ควรเจาะเลือดอย่างน้อยวันละ 4 ครั้ง
และบันทึกค่าน้ำตาลของคุณเป็นประจำทุกวัน



1. ช่วงหลังตื่นนอนก่อน
รับประทานอาหารเช้า

2. ช่วงสายหรือบ่าย ก่อนรับ
ประทานอาหารกลางวัน



3. ช่วงเย็น ก่อนรับ
ประทานอาหารเย็น



4. ก่อนนอน

ระดับน้ำตาลที่ดีจะอยู่ระหว่าง
72-180 mg/dL

HELLO
TYPE 1

การวัดระดับกลูโคส ในเลือด

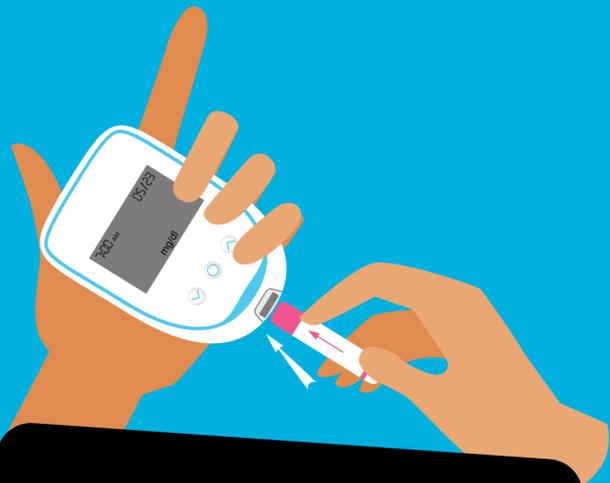
วิธีใช้เครื่องวัดระดับกลูโคส



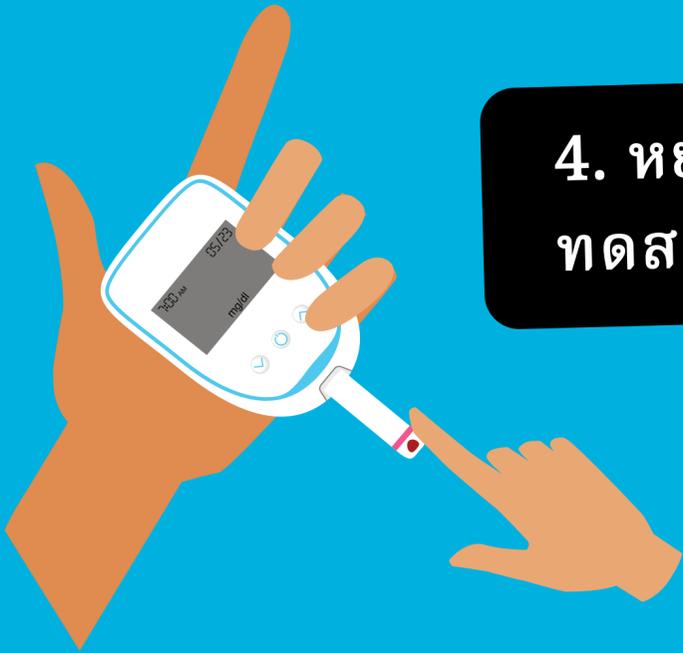
1. ล้างมือให้สะอาด
และเช็ดมือให้แห้ง



2. สอดแถบทดสอบใส่เข้าไป
ในเครื่องวัดน้ำตาลกลูโคส



3. เจาะเข็มที่นิ้ว



4. หยดเลือดลงบนแถบ
ทดสอบ

5. รอผลตรวจสักครู่



6. จดผลที่ได้ลงใน
สมุดบันทึกประจำวัน



7. เมื่อใช้เสร็จควรทิ้งแทบทดสอบและเข็ม
ทันที และเก็บเครื่องวัดระบบค่าน้ำตาล
กลูโคสในที่ปลอดภัย



ข้อแนะนำในการเจาะเลือด: **ควรสลับ
นิ้วมือ**ในการเจาะแต่ละครั้ง และเจาะที่
ด้านข้างของปลายนิ้วซึ่งจะเจ็บน้อยกว่า
ผิวหนังหน้านิ้ว