



ការតាមដានជាតិស្ករ ក្នុងឈាម

ការវាស់ជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់ខ្ញុំ

អ្នកគួរតែពិនិត្យជាតិស្ករយ៉ាងហោចណាស់៤ដង
ក្នុងមួយថ្ងៃជារៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយកត់ត្រាទុក



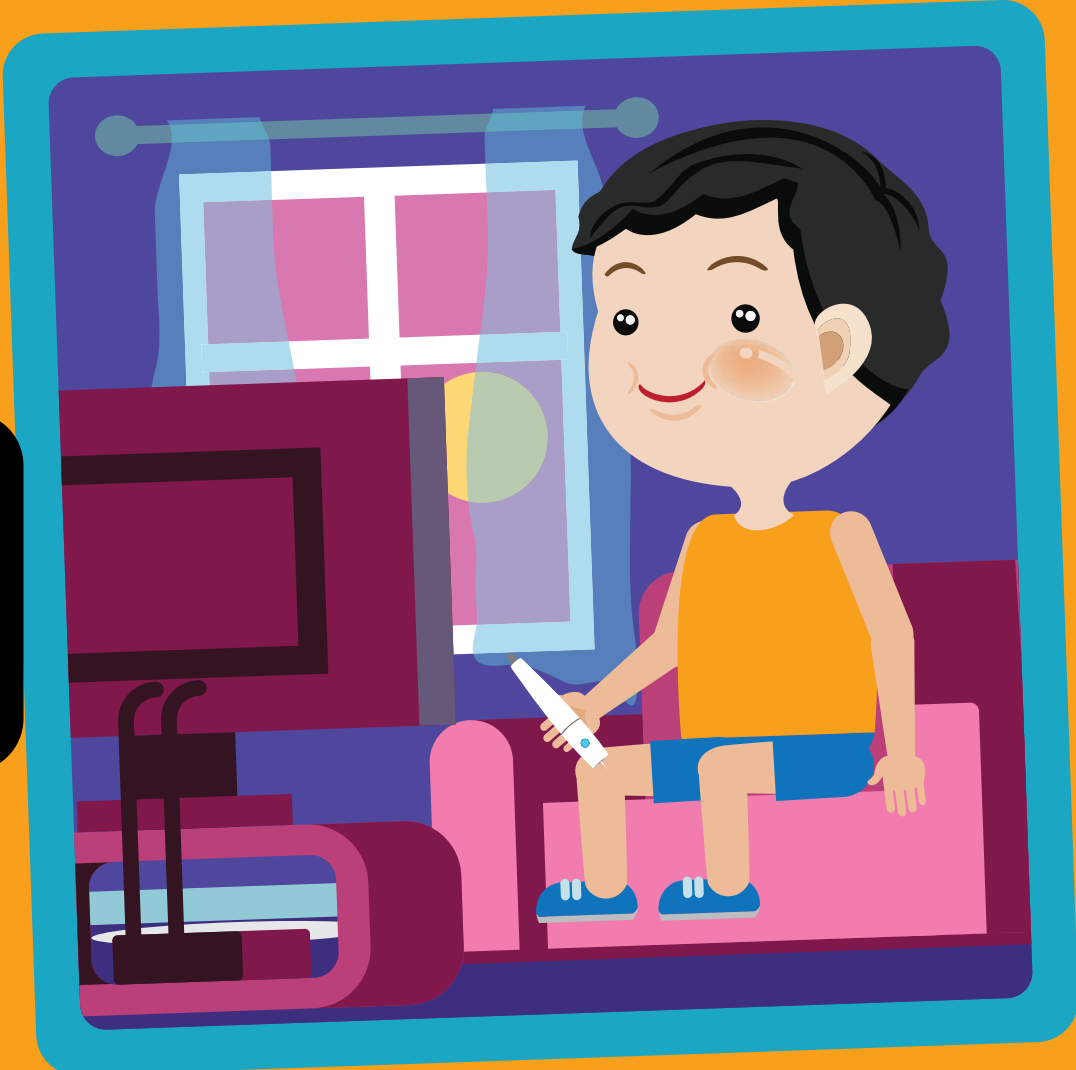
១. នៅពេលក្រោកពីគេង
មុនអាហារពេលព្រឹក



២. នៅពេលថ្ងៃត្រង់ មុន
អាហារថ្ងៃត្រង់

ការតាមដានជាតិស្ករ ក្នុងឈាម

៣. នៅពេលល្ងាច មុន
អាហារល្ងាច



៤. មុនពេលចូលគេង
ពេលយប់

កំរិតជាតិស្កររល្អនៅចន្លោះ
៤ - ១០ mmol/l (៧២ - ១៨០ mg/dL)



ការតាមដានជាតិស្ករ ក្នុងឈាម

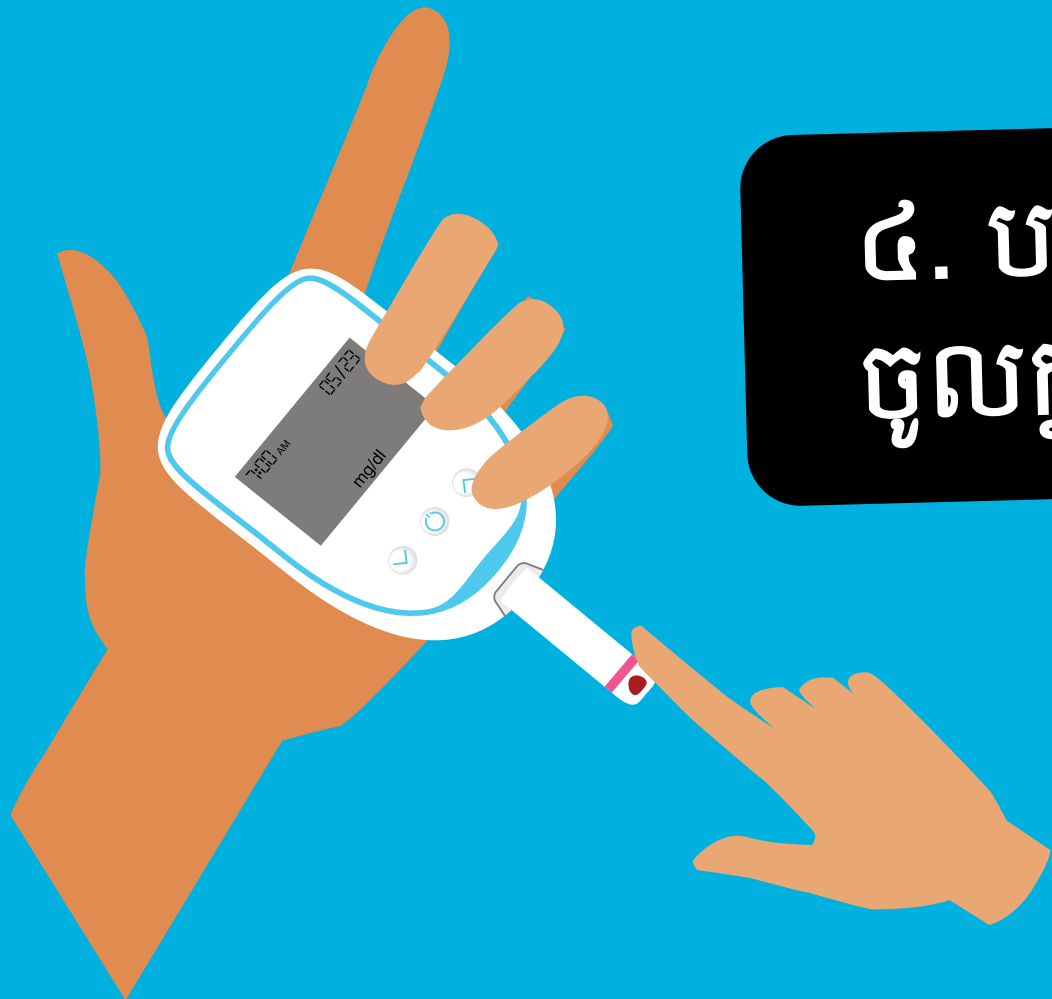
តើយើងប្រើម៉ាស៊ីនពិនិត្យជាតិស្ករដោយរបៀបណា?

១. លាង និងជូតសំអាត
ដៃរបស់អ្នក

២. យកមូលដោះ
ចុងម្រាមដៃរបស់អ្នក

៣. បញ្ចូលបន្ទះពិនិត្យ
ជាតិស្ករចូលក្នុងម៉ាស៊ីន

ការតាមដានជាតិស្ករ ក្នុងឈាម



៤. បន្ទុកឈាមមួយតំណក់តូច
ចូលក្នុងបន្ទះពិនិត្យជាតិស្ករ

៥. រងចាំលទ្ធផល



៦. កត់ត្រាលទ្ធផល
ចូលក្នុងកំណត់ត្រា
ប្រចាំថ្ងៃ

ការតាមដានជាតិស្ករ ក្នុងឈាម



៧. បោះចោលបន្ទះពិនិត្យជាតិស្ករ និងម្ជុល
ដែលប្រើហើយអោយមានបានល្អ និងរក្សាទុក
ម៉ាស៊ីនពិនិត្យជាតិស្ករនៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាព



ចំណាំ៖ កុំតេស្តលើម្រាមដៃដដែលរាល់ពេល
តេស្តផ្នែកចំហៀងនៃចុងម្រាមដៃ