

ĐO ĐƯỜNG HUYẾT

BẠN NÊN THỬ ĐƯỜNG HUYẾT ÍT NHẤT 4
LẦN MỖI NGÀY VÀ GHI LẠI KẾT QUẢ TRONG
MỘT QUYỂN SỔ



1. KHI BẠN NGỦ DẬY,
TRƯỚC KHI ĂN SÁNG

2. TRƯỚC KHI ĂN
TRƯA HOẶC BUỔI
SÁNG MUỘN



3. TRƯỚC KHI ĂN CHIỀU



4. TRƯỚC KHI ĐI NGỦ

THÔNG THƯỜNG, MỨC ĐƯỜNG HUYẾT TỐT
LÀ NẪM TRONG KHOẢNG **4 - 10 MMOL/L**
(72 - 180 MG/DL)



THEO DÕI ĐƯỜNG HUYẾT

SỬ DỤNG MÁY ĐO ĐƯỜNG HUYẾT NHƯ THẾ NÀO

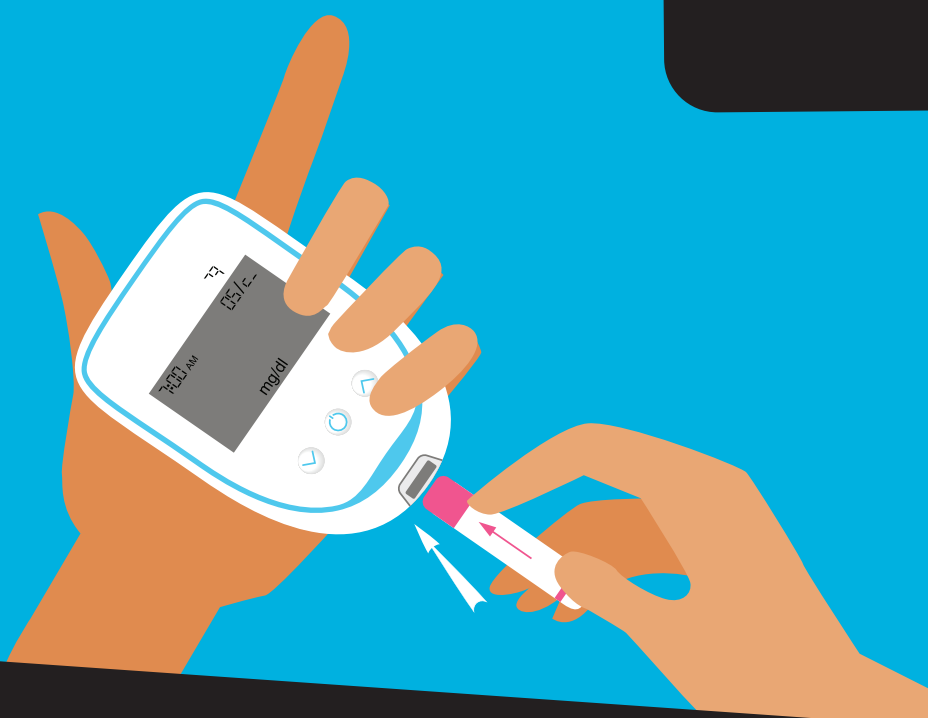
1. RỬA VÀ LAU KHÔ TAY



2. ĐÂM KIM VÀO NGÓN TAY

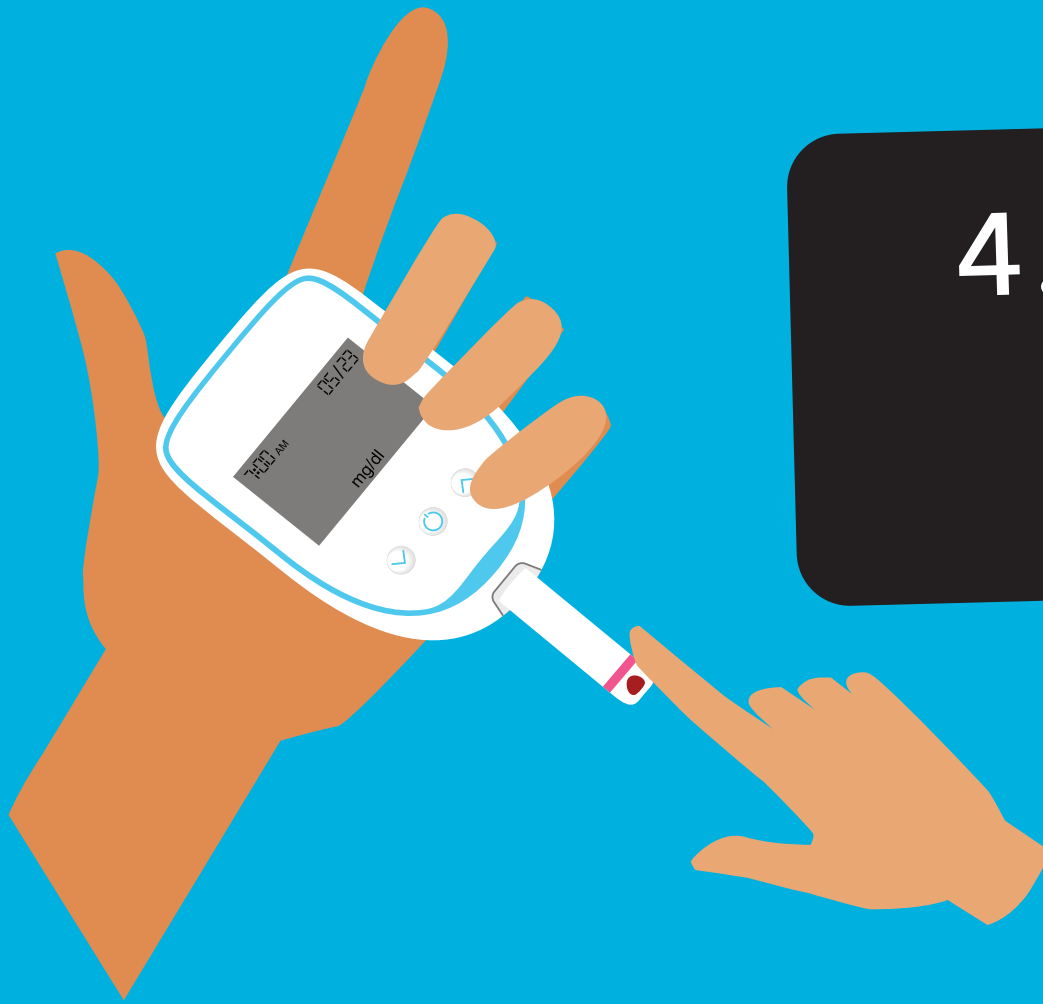


3. GẮN QUE THỬ VÀO MÁY ĐO ĐƯỜNG HUYẾT





THEO DÕI ĐƯỜNG HUYẾT



4. NHỎ MỘT GIỌT MÁU NHỎ VÀO QUE THỬ

5. ĐỢI VÀI GIÂY



6. VIẾT KẾT QUẢ ĐƯỜNG HUYẾT VÀO NHẬT KÝ



7. VỨT BỎ QUE THỬ VÀ KIM ĐÃ SỬ DỤNG ĐÚNG CÁCH, GIỮ MÁY ĐO ĐƯỜNG HUYẾT Ở CHỖ AN TOÀN



LỜI KHUYÊN: CHỌN VỊ TRÍ ĐÂM KIM - KHÔNG ĐÂM KIM CÙNG MỘT VỊ TRÍ TRÊN NGÓN TAY NHIỀU LẦN LIÊN TỤC. ĐÂM KIM Ở CẠNH BÊN CỦA NGÓN TAY ÍT GÂY ĐAU HƠN Ở MẶT LÒNG NGÓN TAY.