



သွေးတွင်းသကြားဓာတ် စစ်ဆေးခြင်း

သွေးတွင်းသကြားဓာတ် စစ်ဆေးခြင်း

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပမာဏကို တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး ၄ကြိမ် စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။ အဖြေတွေကို မှတ်တမ်းစာအုပ်မှာ ရေးမှတ်ထားရပါမယ်။



၁။ အိပ်ရာနိုးပြီး နံနက်စာမစားမီ

၂။ နေ့လယ်စာမစားမီ





သွေးတွင်းသကြားဓာတ် စစ်ဆေးခြင်း

၃။ ညနေတမစားမီ



၄။ ညအိပ်ရာမဝင်မီ အချိန်တွေမှာ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ပုံမှန်သွေးတွင်းသကြားဓာတ်မှာ ၄ - ၁၀ mmol/l (၇၂ - ၁၈၀ mg/dL) အတွင်းရှိပါတယ်။



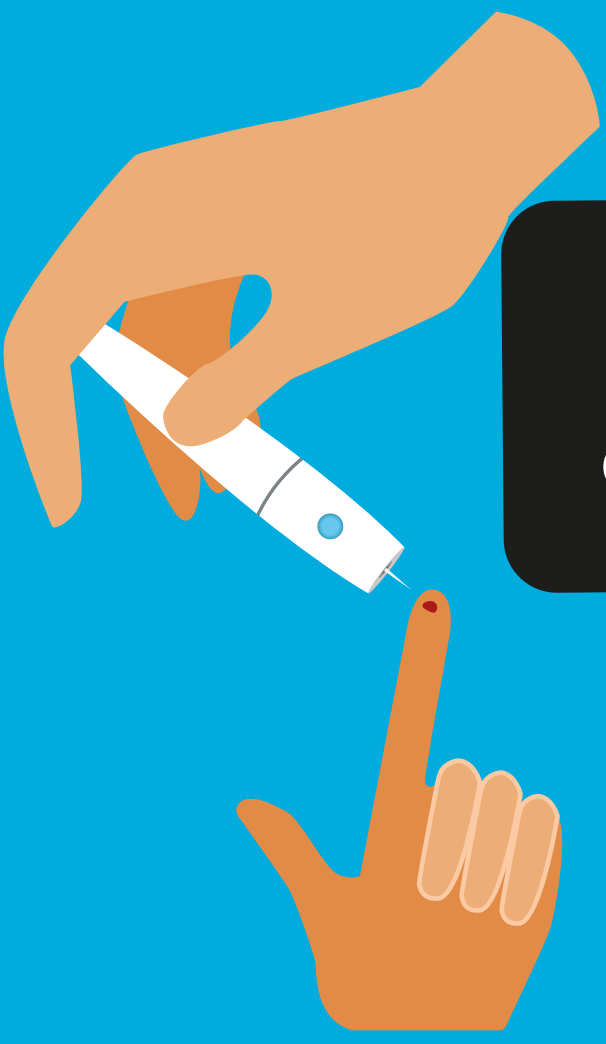
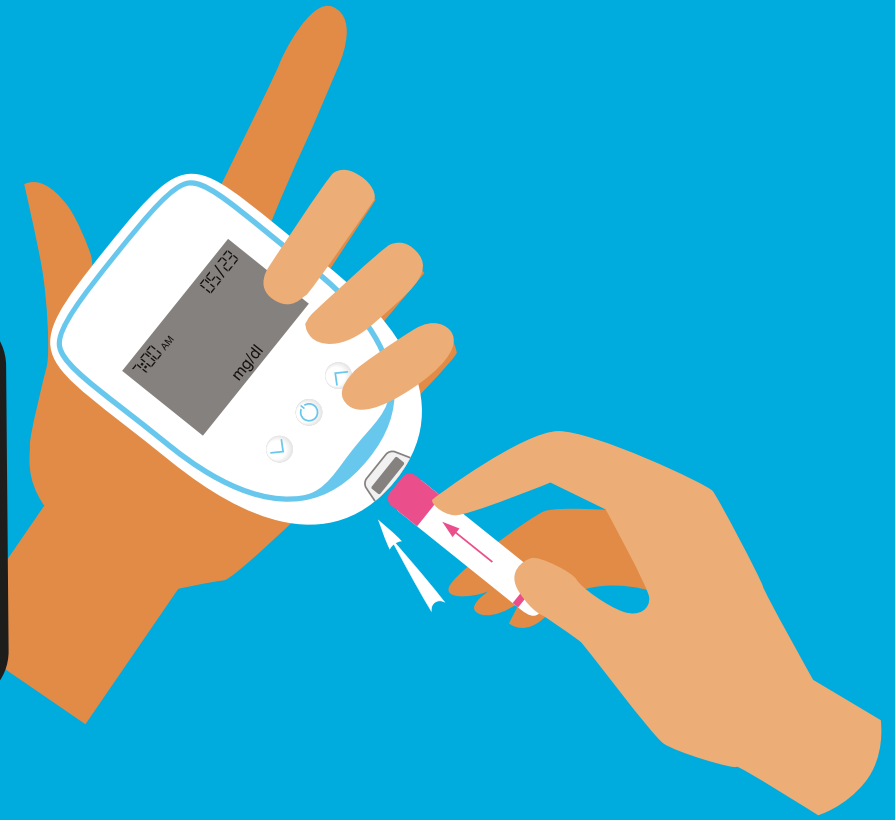
သွေးတွင်းသကြားဓာတ် စစ်ဆေးခြင်း

သွေးချိုတိုင်းစက်သုံးပြီး သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ဘယ်လိုစစ်ဆေးရမလဲ?



၁။ လက်ကိုဆေး၍ ခြောက်အောင်ပြုလုပ်ပါ။

၂။ သွေးချိုတိုင်းစက်တွင် test strip ချောင်းကိုထည့်ပါ။



၃။ လက်ချောင်းထိပ်ကို သွေးဖောက်တံနှင့်ဖောက်ပါ။



သွေးတွင်းသကြားဓာတ် စစ်ဆေးခြင်း



၄။ test strip ချောင်းထိပ်သို့ သွေးအနည်းငယ်ထည့်ပါ။

၅။ စက္ကန့်အနည်းငယ် စောင့်ပါ။



၆။ အဖြေကို မှတ်တမ်းစာအုပ်ထဲ တွင် ရေးမှတ်ပါ။



သွေးတွင်းသကြားဓာတ် စစ်ဆေးခြင်း



၇။ အသုံးပြုခဲ့သည့် test strip ချောင်းနှင့် lancet များကို သင့်တော်သောထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။ သွေးချို တိုင်းစက်ကို ပြန်လည်သိမ်းဆည်းပါ။



အကြံပြုချက်- သွေးကို လက်ချောင်းတစ်ချောင်းထဲမှသာ အမြဲမဖောက်ပါနှင့်။ လက်ချောင်းထိပ်၏ ဘေးဘက်များမှ သွေးကိုဖောက်ယူခြင်းက နာကျင်မှုကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။