Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как измерить уровень глюкозы (сахара) в крови с помощью глюкометра

Этот материал поможет вам понять, как измерить уровень глюкозы в крови с помощью глюкометра.

В этом материале описан глюкометр Contour® Next One и скарификатор Microlet® Next. При использовании глюкометра и скарификатора другого типа соблюдайте прилагаемые к ним инструкции. Все глюкометры и скарификаторы немного отличаются друг от друга.

Информация о скарификаторе Microlet Next

В скарификаторе предусмотрен ланцет (игла) для прокола пальца. Скарификатор состоит из 6 основных компонентов (см. рисунок 1).



Рисунок 1. Скарификатор Microlet Next

- Ланцет закрыт **крышкой** до момента его использования.
- **Шкала на крышке** позволяет контролировать глубину прокола пальца ланцетом.
- **Белая полоса** соединяет крышку с корпусом скарификатора. Крышка прикреплена к корпусу скарификатора, когда черная капля находится на одной линии со спусковой кнопкой.
- При нажатии **спусковой кнопки** конец ланцета выдвигается и прокалывает палец.
- **Рукоятка сброса** возвращает ланцет в исходное положение, если вам нужно уколоть палец еще раз.
- **Эжектор ланцета** выталкивает ланцет из скарификатора после его использования.

Для скарификатора Microlet Next используются ланцеты Microlet. Ланцеты Microlet Next выпускаются разных цветов, но они ничем не отличаются.

Информация о глюкометре Contour Next One

Глюкометр применяется для измерения уровня сахара в крови. Он состоит из 3 основных компонентов (см. рисунок 2).



Рисунок 2. Глюкометр Contour Next One

- **Порт для тест-полоски** — это отверстие в глюкометре, куда вставляется тест-полоска. Для глюкометра Contour Next One используются только тест-полоски Contour Next.
- На **экране** отображается информация, такая как состояние глюкометра, уровень глюкозы в крови, время и дата.
- **Кнопки** служат для управления глюкометром.
    - Чтобы прокрутить изображение вверх, нажмите кнопку со стрелкой вверх. Удерживайте ее, чтобы продолжить прокрутку.
    - Чтобы прокрутить изображение вниз, нажмите кнопку со стрелкой вниз. Удерживайте ее, чтобы продолжить прокрутку.
    - Чтобы принять выбор, нажмите кнопку OK.
    - Чтобы включить или выключить глюкометр, удерживайте кнопку OK.



Перед первым использованием глюкометра его необходимо настроить.

Для этого выполните следующие действия:

- Установите целевой диапазон уровня глюкозы в крови 70–180 миллиграммов на децилитр (мг/дл).
- Настройте время.
- Настройте дату.

Ваш глюкометр не будет работать, пока вы его не настроите.

Посмотрите видеоролик *Contour® Next One Video: Doing Your First Test* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/contour-setup), чтобы узнать, как настроить глюкометр.

Не погружайте глюкометр под воду. Если глюкометр загрязнится, вытрите его влажной или спиртовой салфеткой.

Приложение Contour Diabetes

Приложение Contour Diabetes предназначено для глюкометра Contour

Next One. Оно позволяет делать заметки, устанавливать напоминания, просматривать результаты на графике и делиться отчетами. Если вы хотите использовать это приложение, вы можете скачать его с Apple App Store® или Google Play™ Маркет.

Если вы не хотите пользоваться приложением Contour Diabetes, вы можете не скачивать его. Глюкометр Contour Next One может работать без приложения.

Руководство пользователя глюкометра Contour Next One

Для получения дополнительной информации о глюкометре Contour Next One и приложении Contour Diabetes ознакомьтесь с руководством пользователя глюкометра Contour Next One. Вы можете прочитать копию руководства, поставляемую с глюкометром, или найти его в Интернете по адресу www.contournextone.com/getting-started

Инструкции по измерению уровня сахара в крови

Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/how-check-your-blood-sugar чтобы посмотреть это видео.

Ваш медицинский сотрудник скажет, как часто вам следует измерять уровень глюкозы в крови, а также какой уровень глюкозы в крови у вас должен быть. Это называется целевым диапазоном глюкозы в крови. Ваши допустимые пределы уровня глюкозы в крови зависят от вашего общего состояния здоровья и текущего плана лечения.

Когда вы будете готовы приступить к измерению, вымойте руки водой с мылом. Тщательно вытрите их. Коснувшись тест-полоски глюкометра влажными руками, вы можете повредить ее или сделать результаты менее точными.

Подготовьте все необходимое

Подготовьте все необходимое на чистой поверхности. Лучше разложить все принадлежности в порядке их использования (см. рисунок 3).



Рисунок 3. Подготовьте все необходимое на чистой поверхности

Вам понадобятся:

- скарификатор;
- новый ланцет;
- глюкометр;
- тест-полоски для измерения уровня глюкозы в крови;
- спиртовая салфетка (если у вас нет доступа к раковине, чтобы помыть руки);
- сухая тканевая или марлевая салфетка (если у вас нет доступа к раковине, чтобы помыть руки);
- журнал измерений уровня глюкозы в крови;
- мусорная корзина;
- прочный контейнер для утилизации использованного ланцета, например пластиковый флакон с крышкой из-под жидкого средства для стирки. Для получения дополнительной информации о выборе контейнера ознакомьтесь с материалом *Хранение и утилизация бытовых медицинских игл* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-store-and-dispose-your-home-medical-sharps).

Когда вы достанете тест-полоску из контейнера, положите ее на глюкометр. Это поможет сохранить ее чистой и сухой, а также ее будет удобнее брать. Плотно закройте упаковку тест-полосок для измерения уровня глюкозы. Влажный воздух может повредить полоски.

Подготовьте скарификатор

1. Поверните белую полосу скарификатора вправо, чтобы открыть крышку (см. рисунок 4).



Рисунок 4. Поверните белую полосу вправо

2. Снимите крышку (см. рисунок 5).

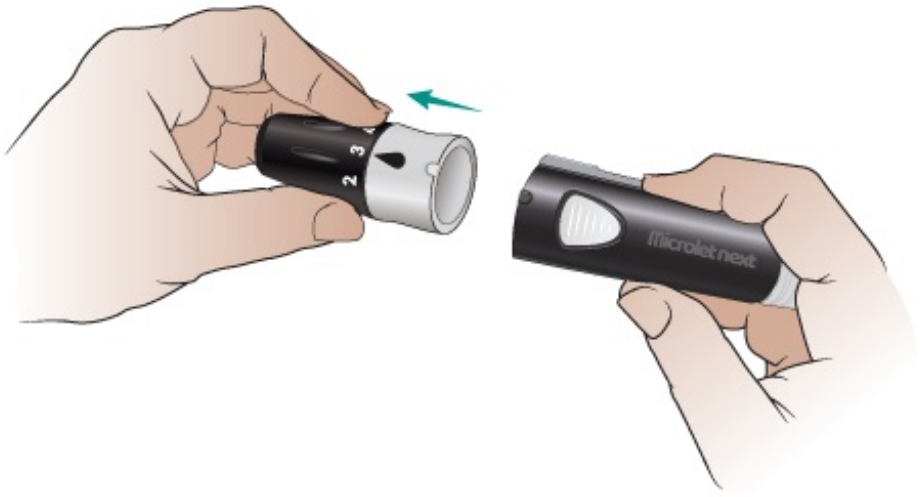


Рисунок 5. Снимите крышку

3. Аккуратно поверните круглый язычок 3 раза. Делайте это осторожно, чтобы не погнуть его. Снимите язычок и отложите в сторону для дальнейшего использования (см. рисунок 6). На месте язычка вы увидите небольшую иглу.

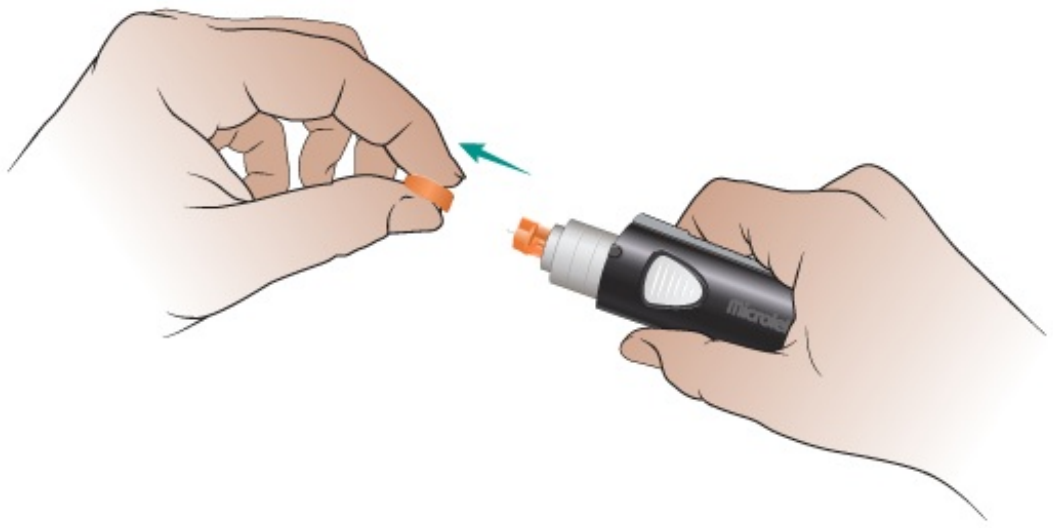


Рисунок 6. Снимите язычок с ланцета

4. Установите крышку обратно на скарификатор в открытом положении (см. рисунок 7).



Рисунок 7. Установите крышку обратно на скарификатор

5. Поверните белую полосу влево, чтобы зафиксировать крышку (см. рисунок 8).



Рисунок 8. Поверните белую полосу влево

6. Поверните черную часть крышки со шкалой, чтобы установить глубину прокола (см. рисунок 9). Лучше всего начать с положения 1 или 2. Вы можете установить большую глубину, если капля крови получится недостаточного размера.

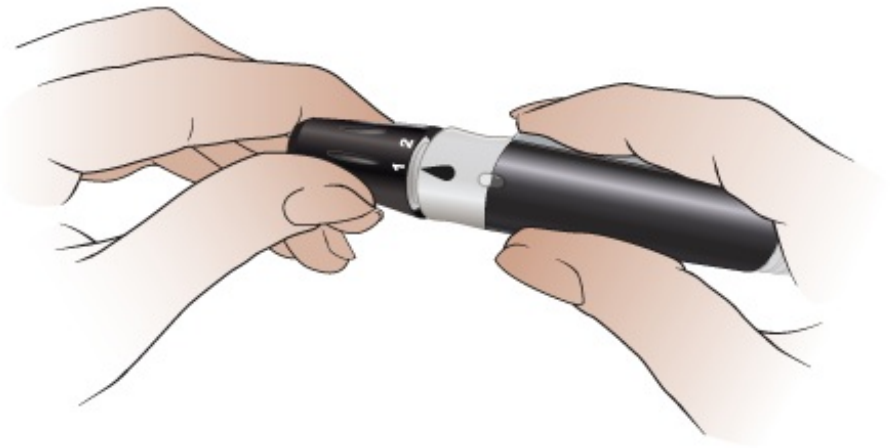


Рисунок 9. Установите глубину прокола

Теперь скарификатор готов. Отложите его в сторону. Возьмите глюкометр и тест-полоску.

Подготовьте глюкометр

1. Возьмите тест-полоску, держите ее стороной с рисунком к себе.
2. Возьмите глюкометр, держите его экраном и кнопками к себе.
3. Вставьте тест-полоску в порт глюкометра концом с серым квадратом вперед (см. рисунок 10).



Рисунок 10. Вставьте тест-полоску в порт

Когда вы вставите тест-полоску в порт, глюкометр должен издать звуковой сигнал и включиться. Если этого не произошло:

- убедитесь, что тест-полоска вставлена до упора;
- убедитесь, что тест-полоска вставлена в порт концом с серым квадратом вперед;
- убедитесь, что тест-полоска повернута стороной с рисунком к вам.

Теперь глюкометр готов. Он будет оставаться включенным в течение 3 минут после того, как вы вставите тест-полоску. Если в течение этого времени не нанести каплю крови на конец тест-полоски, глюкометр издаст звуковой сигнал и выключится. Если это произошло, извлеките тест-полоску и вставьте ее в порт еще раз.

Не наносите кровь на тест-полоску, если она не вставлена в глюкометр или если глюкометр выключен. В этом случае тест-полоска будет испорчена.

Вам придется начать процедуру заново с новой тест-полоской.

Проколите себе палец

1. Выберите, какой палец проколоть. Мы рекомендуем использовать боковую поверхность кончика пальца (см. рисунок 11). Центр и верх кончика пальца более чувствительны.

    - Каждый раз выбирайте разные точки. Это поможет предотвратить образование болевых точек. Помните, что вы можете использовать обе стороны каждого пальца.
    - Если вы еще не вымыли руки, протрите выбранную область спиртовой салфеткой. Высушите ее чистой тканевой или марлевой салфеткой.

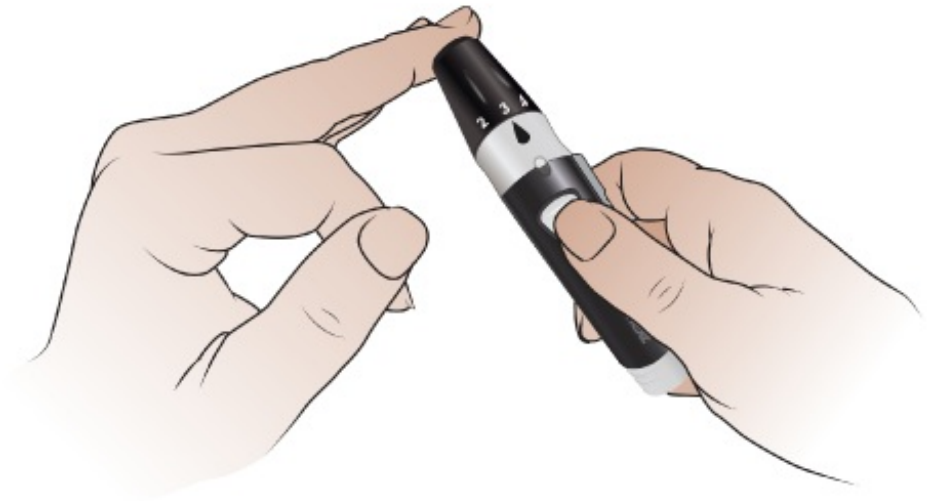


Рисунок 11. Плотно прижмите скарификатор к боковой поверхности пальца

2. Плотно прижимая скарификатор к боковой поверхности пальца (см. рисунок 12), нажмите спусковую кнопку. Затем сразу отведите скарификатор от пальца. Посмотрите, где выступила кровь.

    Возможно, вам понадобится аккуратно помассировать или сдавить палец (см. рисунок 12). Не прикладывайте слишком большое усилие. В противном случае результаты могут быть неточными.

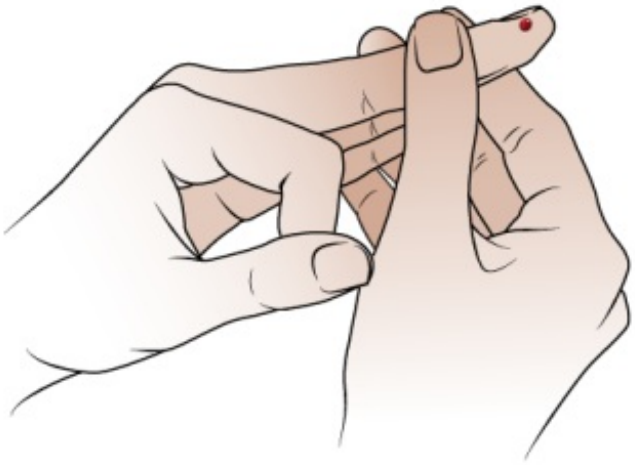


Рисунок 12. Аккуратно сдавите палец, чтобы получить каплю крови

Если капля крови слишком маленькая, проколите палец еще раз. Можно использовать тот же ланцет.

Вытяните белую рукоятку сброса скарификатора до щелчка (см. рисунок 13).

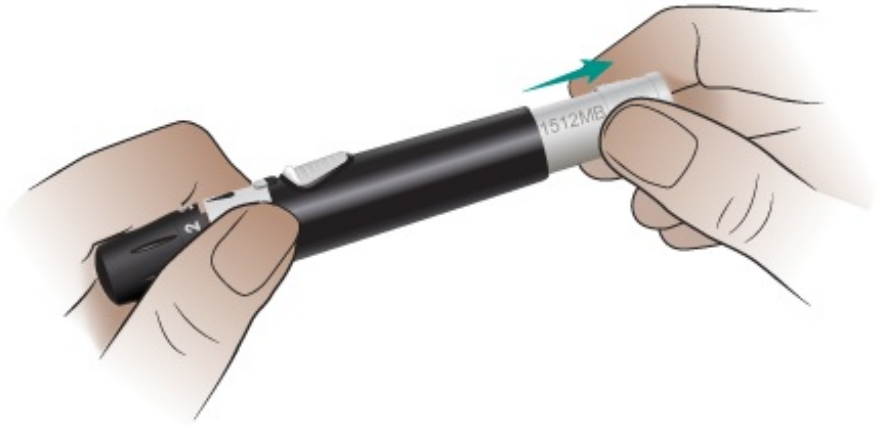


Рисунок 13. Вытяните рукоятку сброса

b. Поверните шкалу крышки на одно деление, чтобы увеличить глубину прокола.

c. Убедитесь, что скарификатор плотно прижат к боковой поверхности пальца.

d. Нажмите спусковую кнопку. Затем сразу отведите скарификатор от пальца.

e. Посмотрите, где выступила кровь. Возможно, вам понадобится аккуратно помассировать палец. Если капля крови больше, чем вам нужно, уменьшите глубину прокола на одно деление при следующем использовании скарификатора. После этого ланцет не будет прокалывать палец настолько глубоко.

Прикоснитесь к капле крови тест-полоской для измерения уровня глюкозы в крови

1. Когда капля крови достигнет нужного размера, коснитесь ее кончиком тест-полоски (см. рисунок 14). Тест-полоска втянет кровь. Нанесение крови на верхнюю, нижнюю или боковую поверхность тест-полоски не сработает.
    - Если при первой попытке крови будет недостаточно, глюкометр дважды издаст звуковой сигнал, а на экране замигает капля крови. Вы можете добавить еще немного крови на тест-полоску в течение 60 секунд.
    - Если вы не нанесете достаточное количество крови в течение 60 секунд, на глюкометре отобразится сообщение с кодом ошибки. Если это произошло, извлеките тест-полоску и выбросьте ее. Начните процедуру заново с новой тест-полоской. При необходимости увеличьте глубину прокола на скарификаторе.

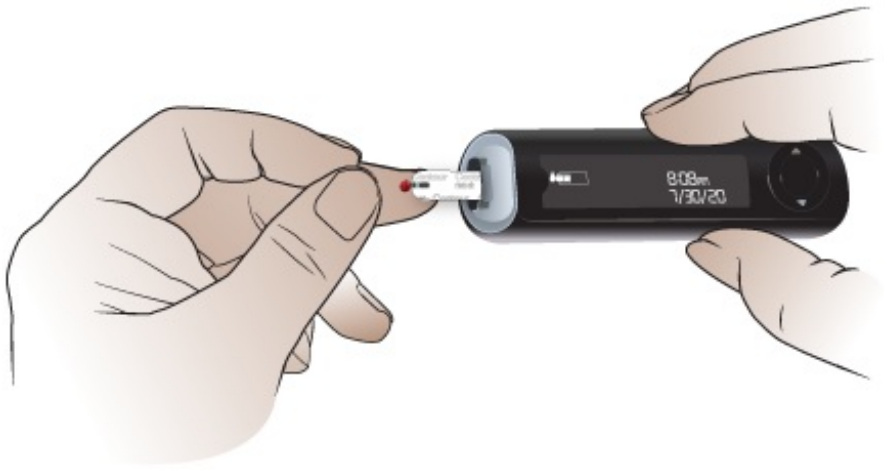


Рисунок 14. Коснитесь кончика тест-полоски

2. Когда вы нанесете на тест-полоску достаточное количество крови, глюкометр издаст звуковой сигнал и начнет обратный отсчет от 5. Уровень глюкозы в крови отобразится на экране, и вы увидите цветовой сигнал рядом с портом для тест-полоски. Это называется целевым сигналом или smartLIGHT. Если результат находится в допустимых пределах, вы увидите зеленый цветовой сигнал, если значение слишком высокое — желтый, а если слишком низкое — красный.

    - При первом использовании глюкометра Contour Next One допустимые пределы уровня сахара в крови составляют от 70 до 180 мг/дл.
    - Если ваш медицинский сотрудник по лечению диабета дал вам другие допустимые пределы, вы можете настроить их в приложении Contour Diabetes.
    - Если вы не хотите пользоваться функцией smartLIGHT, вы можете отключить ее в приложении Contour Diabetes.

    Важно обращать внимание не только на цветовой сигнал, но и на цифры на экране.

Запишите ваш уровень сахара в крови

Запишите уровень глюкозы в крови в журнал измерений уровня глюкозы в крови. Результат будет отображаться на экране, пока вы не извлечете тест-полоску или пока не истечет 3 минуты.

При чтении показаний глюкометра важно держать его в правильном положении. Чтобы быстро проверить правильность положения глюкометра, убедитесь, что дату и время можно прочитать.

Выбросьте тест-полоску и использованный ланцет

1. Извлеките тест-полоску из глюкометра, приложив усилие (см. рисунок 15). Выбросьте ее в мусорное ведро. Ее можно выбросить с бытовым мусором.

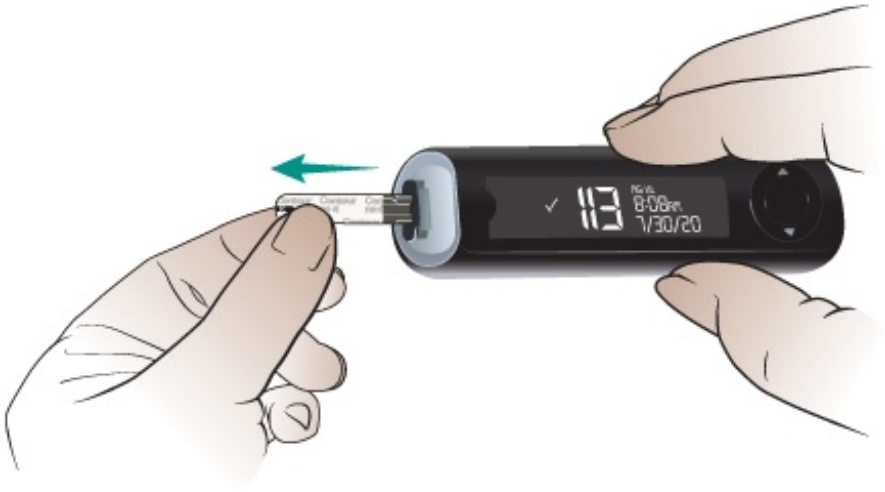


Рисунок 15. Извлеките тест-полоску из глюкометра

2. Поверните белую полосу скарификатора вправо, чтобы открыть крышку. Снимите крышку.
3. Положите круглый пластиковый язычок, который вы сняли с конца ланцета ранее, на плоскую поверхность. Воткните конец ланцета в пластиковый язычок, приложив усилие (см. рисунок 16). Язычок закроет ланцет, чтобы вы случайно не укололись.



Рисунок 16. Воткните конец ланцета в пластиковый язычок

4. Держите ланцет над пластиковым контейнером для медицинских игл. Сдвиньте эжектор ланцета вперед, чтобы ланцет выпал в пластиковый контейнер для медицинских игл (см. рисунок 17).
    - **Не вытягивайте ланцет пальцами**. Пластиковый язычок может соскочить. Если это случится, вы можете уколоться иглой.



Рисунок 17. Вытолкните ланцет в пластиковый контейнер для медицинских игл

5. Сдвиньте эжектор ланцета обратно. Установите крышку обратно на

скарификатор. Поверните белую полосу влево, чтобы закрыть крышку.

Отслеживание результатов

- Ваш медицинский сотрудник расскажет вам, как следить за уровнем глюкозы в крови и дозой лекарства. Следуйте полученным рекомендациям.
- Приходя на прием к врачу, каждый раз берите с собой журнал измерения уровня глюкозы в крови. Эти данные помогут вашему медицинскому сотруднику решить, нужно ли вносить изменения в ваш план лечения. Если у вас возникли вопросы об измерении уровня глюкозы в крови, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Где купить все необходимое

Обратитесь к вашему медицинскому сотруднику по лечению диабета, чтобы получить повторный рецепт на тест-полоски для измерения глюкозы в крови и ланцеты. Пополнять запасы вы будете в вашей местной аптеке. В аптеке для амбулаторных пациентов центра MSK таких принадлежностей нет.

Если ваш глюкометр работает от батареек, всегда держите их в запасе. Глюкометр Contour Next One работает от 2 батареек CR-2032. Такие батарейки можно купить в Интернете или в ближайшем магазине электроники, хозяйственном магазине или супермаркете.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center