



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И  
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Как измерить уровень сахара в крови с помощью глюкометра

В этом материале описано, как измерить уровень сахара в крови с помощью глюкометра. Уровень сахара в крови также называется уровнем глюкозы в крови.

Описанные в этом материале шаги применимы к глюкометру Contour® Next One и скарификатору 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

- **Крышка** закрывает ланцет до того момента, когда вы будете готовы его использовать.
- **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.
- **Экран** служит для отображения информации, такой как состояние глюкометра, уровень сахара 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 ОК.
- Чтобы включить или выключить глюкометр, удерживайте кнопку ОК.



**Перед первым использованием глюкометра его необходимо настроить.**

Для этого необходимо задать допустимые пределы уровня сахара от 70 до 180 мг/дл и установить время и дату. **Ваш глюкометр не будет работать, пока вы его не настроите.**

Посмотрите видеоролик *Contour® Next One Video: Doing Your First Test*

([https://community.contourcare.ca/s/article/Contour-Next-One-Video-Doing-your-first-test?language=en\\_US](https://community.contourcare.ca/s/article/Contour-Next-One-Video-Doing-your-first-test?language=en_US)), 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](http://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](http://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 сахара в крови. Вам также расскажут, какой уровень сахара в крови у вас должен быть. Это называется допустимыми пределами уровня сахара в крови. Ваши допустимые пределы уровня сахара 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). 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](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-store-and-dispose-your-home-medical-sharps)).



Рисунок 3. Подготовьте все необходимое на чистой поверхности

---

Когда вы достанете тест-полоску из контейнера, положите ее на глюкометр. Это поможет сохранить ее чистой и сухой, а также ее будет удобнее брать. Плотнo 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

---

Снимите крышку (см. рисунок 5).

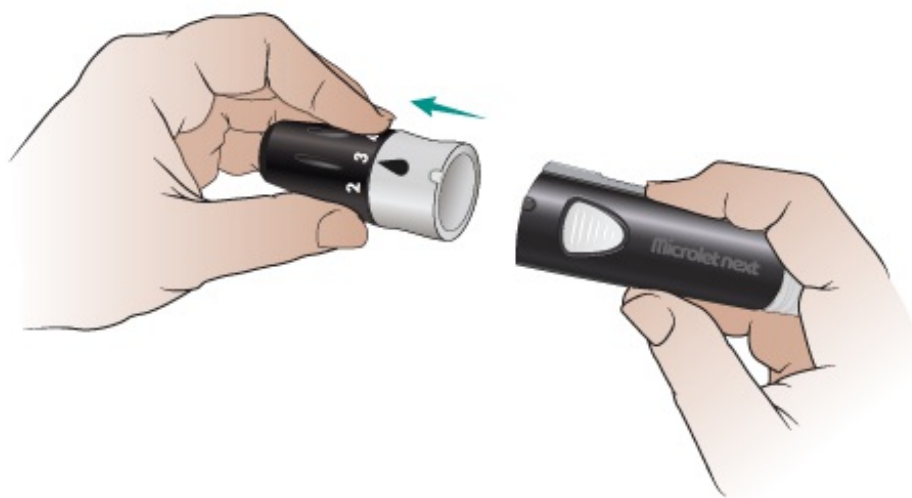


Рисунок 5. Снимите крышку

---

2. Возьмите ланцет за круглый язычок. Вставьте ланцет в центр скарификатора до упора (см. рисунок 6).

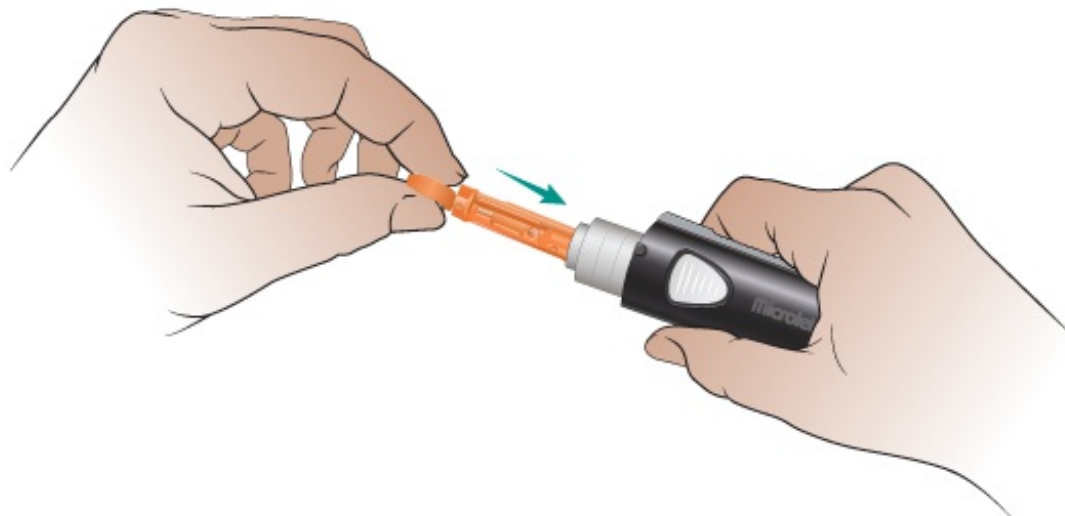


Рисунок 6. Вставьте ланцет в скарификатор

---

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 7). На месте язычка вы увидите небольшую иглу.

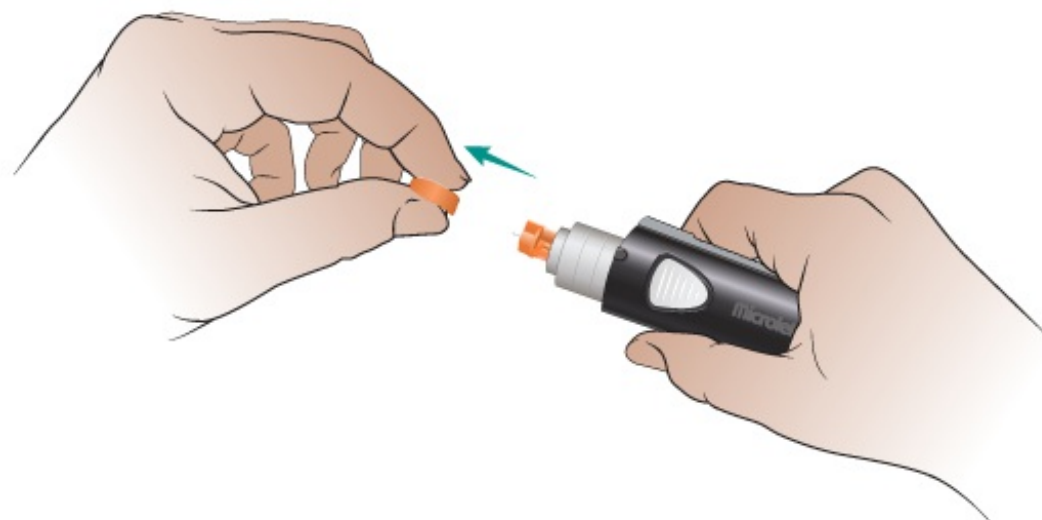


Рисунок 7. Снимите язычок с ланцета

---

4. Установите крышку обратно на скарификатор в открытом положении (см. рисунок 8).

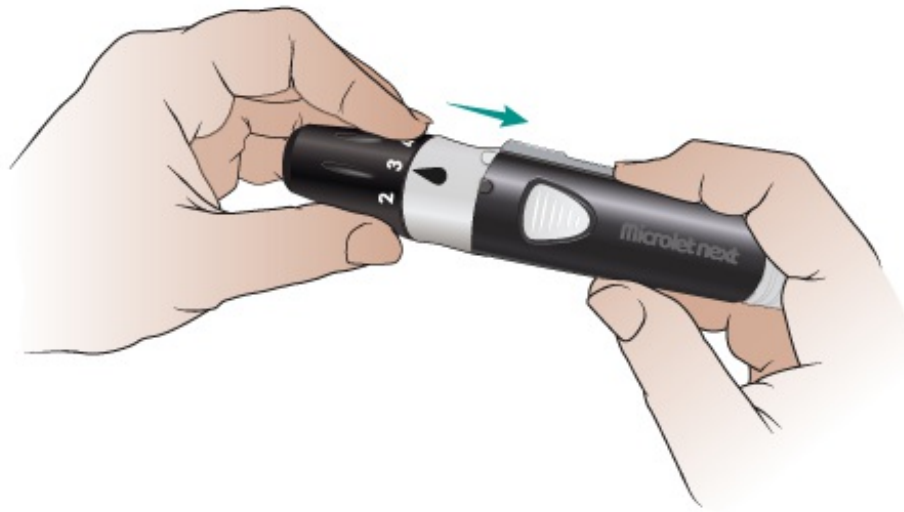


Рисунок 8. Установите крышку обратно на скарификатор

---

Поверните белую полосу влево, чтобы защелкнуть крышку (см. рисунок 9).



Рисунок 9. Поверните белую полосу влево

---

5. Поверните черную часть крышки со шкалой, чтобы установить глубину прокола (см. рисунок 10). Лучше всего начать с положения 1 или 2. Вы

можете установить большую глубину, если капля крови получится недостаточного размера.

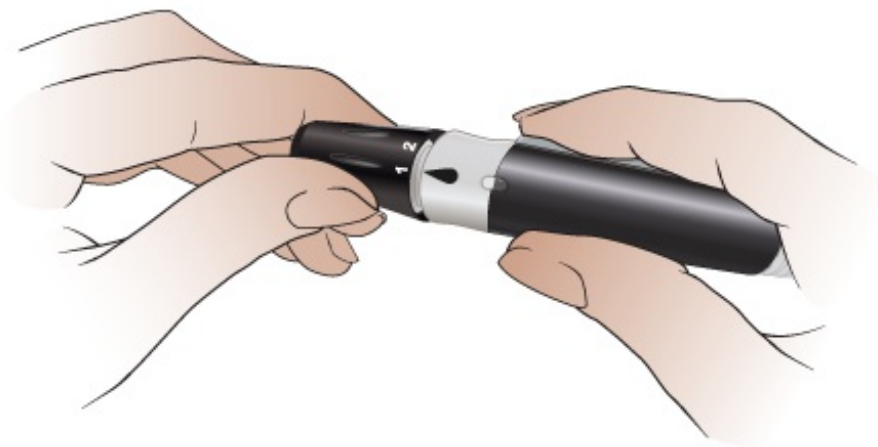


Рисунок 10. Установите глубину прокола

---

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 11).



Рисунок 11. 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 12). 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.

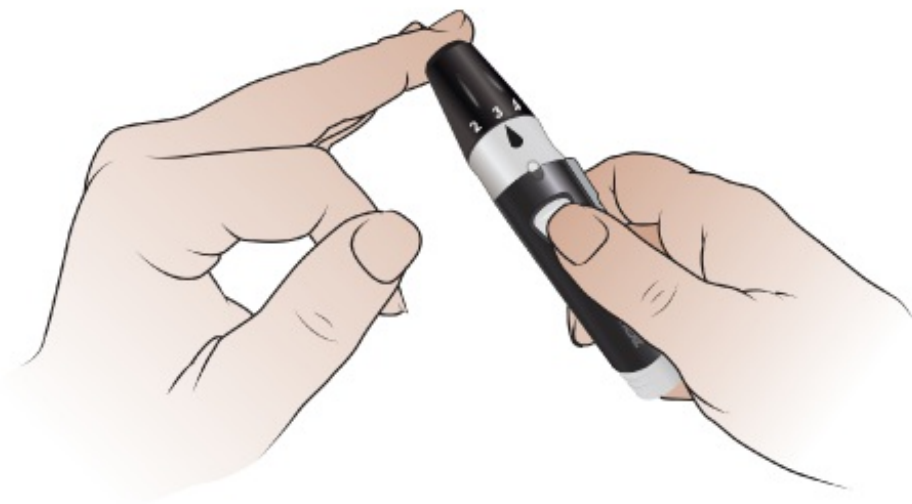


Рисунок 12. Плотно прижмите скарификатор к боковой поверхности пальца

---

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 13). Не прикладывайте слишком большое усилие. В противном случае результаты могут быть неточными.

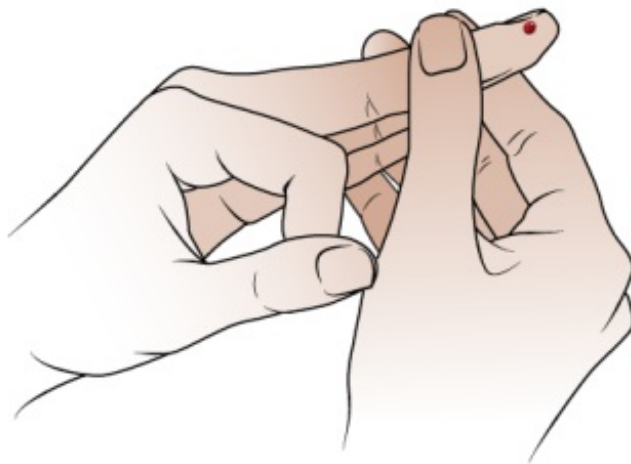


Рисунок 13. Аккуратно сдавите палец, чтобы получить каплю крови

---

- Если капля крови слишком маленькая, проколите палец еще раз. Можно использовать тот же ланцет.
1. Вытяните белую рукоятку сброса скарификатора до щелчка (см. рисунок 14).

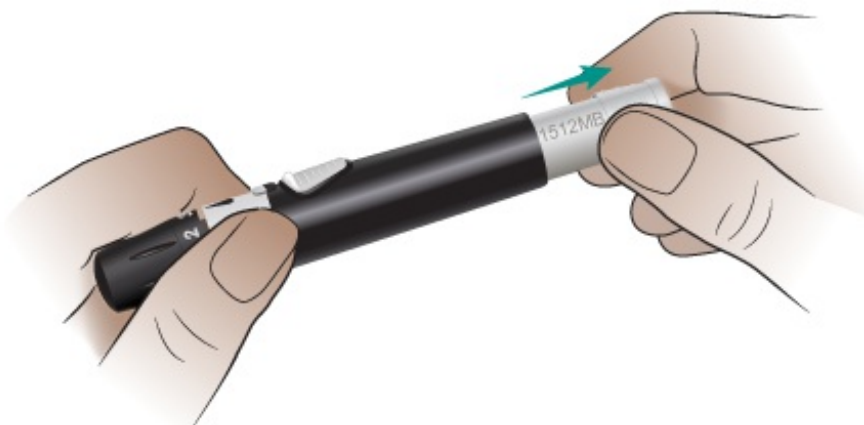


Рисунок 14. Вытяните рукоятку сброса

---

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



3. Убедитесь, что скарификатор плотно прижат к боковой поверхности пальца.
  4. Нажмите спусковую кнопку. Затем сразу отведите скарификатор от пальца.
  5. 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 15). Тест-полоска втянет кровь. Нанесение крови на верхнюю, нижнюю или боковую поверхность тест-полоски не работает.
- 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.

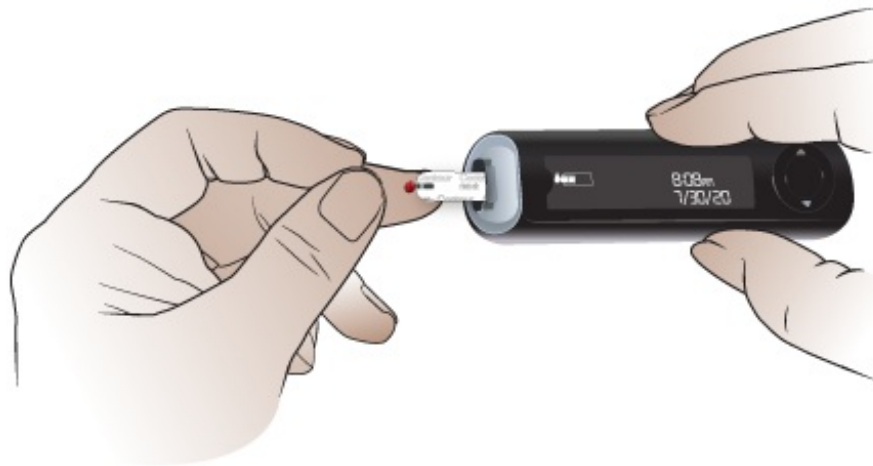


Рисунок 15. Коснитесь кончика тест-полоски

2. Когда вы нанесете на тест-полоску достаточное количество крови, глюкометр издаст звуковой сигнал и начнет обратный отсчет от 5. Уровень сахара 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**

1. Запишите ваш уровень сахара в журнале измерений уровня сахара в крови. Результат будет отображаться на экране, пока вы не извлечете тест-полоску или пока не истечет 3 минуты.
1. **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 16). Выбросьте ее в мусорное ведро. Ее можно выбросить с бытовым мусором.

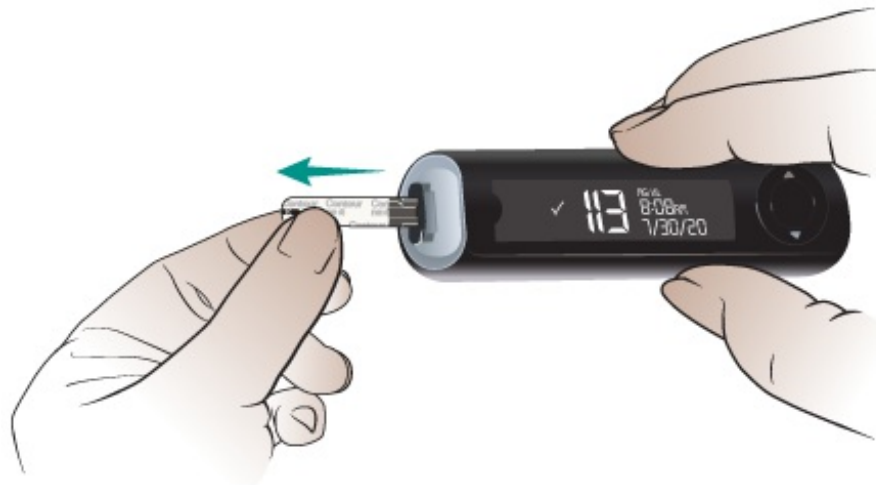


Рисунок 16. Извлеките тест-полоску из глюкометра

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 17). Язычок закроет ланцет, чтобы вы случайно не укололись.



Рисунок 17. 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 18).
- **Не вытягивайте ланцет пальцами.** Пластиковый язычок может соскочить. Если это случится, вы можете уколотся иглой.



Рисунок 18. 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 сахара в крови и дозой лекарства. Следуйте его рекомендациям.
- Приходя на прием к врачу, каждый раз берите с собой журнал измерения уровня сахара 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 сахара в крови, обратитесь к

вашему 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 появились вопросы, свяжитесь непосредственно с сотрудником вашей медицинской бригады. Если вы являетесь пациентом центра MSK, и вам нужно обратиться к медицинскому сотруднику после 17:00а также в выходные и праздничные дни, звоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

How to Check Your Blood Sugar Using a Blood Glucose Meter -  
Last updated on May 22, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center