دفترچه ثبت قند خون — راهنمای گلوکومتر

تست درست در خانه + جدول ثبت برای پزشک — برای دیابتی‌ها و مراقبان

بخش ۱ — قواعد طلایی تست قند در خانه

- ☐ دست را با آب و صابون بشویید و کاملاً خشک کنید؛ الکل تمیزکننده خشک‌نشده عدد را غلط می‌کند
- ☐ نوار تست تاریخ‌دار و درب‌بسته بماند؛ نوار از یخچال/گرما و رطوبت دور باشد
- ☐ لانست را هر بار عوض کنید؛ سوزن کند = درد بیشتر و قطره کم
- ☐ قطره خون را «بیرون نچکانید»؛ اول یک قطره دور ریخته شود، قطره دوم برای نوار
- ☐ عدد را همان لحظه در دفترچه بنویسید (ساعت، قبل/بعد غذا، حالت عمومی)
- ☐ دستگاه را هر چند ماه با تست محلول یا آزمایشگاه چک کنید؛ اختلاف زیاد با آزمایشگاه = کالیبراسیون

بخش ۲ — جدول ثبت قند (برای ویزیت پزشک کپی کنید)

تاریخ	ساعت	ناشتا/بعدغذا	عدد	حالت (لرزش/تشنگی/طبیعی)	یادداشت

حدود عمومی (طبق نسخه پزشک شما متفاوت است): ناشتا ۸۰-۱۳۰ و بعد غذا کمتر از ۱۸۰ برای بیشتر دیابتی‌های سالمند. قند زیر ۷۰ یا بالای ۳۰۰، یا علامت لرزش/عرق/تاری دید — با پرستار/پزشک تماس بگیرید. سالمند با افت قند مکرر شبانه حتماً گزارش شود (قند ۳ صبح).

نکته: برندهای رایج بازار (اکیوچک، ایزی‌گلوکو، کرسنس، فریسنس و...) همگی با نوار اختصاصی خودشان کار می‌کنند؛ نوار برند دیگر خریداری نکنید. پرستار هیلا هلث تست را آموزش می‌دهد و دفترچه را برای ویزیت پزشک مرتب می‌کند.

آموزش گلوکومتر و پایش قند در منزل — کرج و البرز

0764 767 0912

hilahealth.com — فرم ثبت درخواست آنلاین در سایت