

**تست قند خون با دستگاه گلوکومتر:**

- ✓ ابتدا دست ها را شسته و خشک نمایید.
- ✓ دستگاه گلوکومتر خود را حاضر کنید. هر دستگاهی تفاوت های جزئی خاص خود را دارد. دستورالعمل و نحوه کار کردن با آن را با دقت مطالعه نمایید. در ابتدا بهتر است تحت نظر یک پرستار آموزش دهنده دیابت این کار را انجام دهید.
- ✓ محل مورد نظر برای خون گرفتن را مشخص کنید. برای این کار همیشه از یک نقطه ثابت استفاده نکنید، بهتر است هر بار یک انگشت را انتخاب نمایید.
- ✓ سوزن و قلم را آماده نمایید. درست مثل دستگاه های گلوکومتر، قلم ها نیز تفاوت هایی با هم دارند. دستورالعمل کار با قلم را خوانده و با دقت آن را اجرا کنید.
- ✓ قلم را مقابل انگشتان قرار داده و آن را به سمت انگشت فشار دهید.
- ✓ با کمی فشار دادن قطره خون خارج می شود. اگر خون خارج نمی شود، دست خود را به سمت پایین گرفته و به آرامی انگشت را فشار دهید.
- ✓ قطره خون را روی نوار اندازه گیری قند قرار دهید و آن را در دستگاه گذاشته و منتظر بمانید تا نتیجه روی صفحه دستگاه ظاهر شود.
- ✓ نتایج را در یک دفترچه ثبت نمایید.

**اشتباهات رایج در دستگاه گلوکومتر:**

۱. ممکن است که نمونه خون به اندازه کافی نباشد و فضای نوار را به طور کامل نپوشاند.

۲. نوارها در مقابل رطوبت و حرارت بالا و پایین حساس هستند.
۳. گاهی اوقات از تاریخ انقضاء نوار گلوکومتر گذشته است.
۴. احتمال دارد که کد نوار مورد استفاده شما با کد مشخص دستگاه یکی نباشد.
۵. ممکن است نوارهای مورد استفاده شما، نوارهای مخصوص این دستگاه نباشد.
۶. بعضی مواقع دستگاه گلوکومتر کثیف است و در نتیجه، پاسخ اشتباهی می‌دهد.
۷. امکان دارد قبلاً دستگاه شما از جایی پرت شده یا ضربه دیده باشد.
۸. گاهی نیز خود دستگاه گلوکومتر در محیط بسیار گرم و یا بسیار سرد قرار دارد. در صورتی که همه موارد فوق را کنترل نمودید و متوجه شدید هیچ یک از موارد بالا اشکال ندارد، حتماً با شماره تلفن اعلام شده از سوی کارخانه سازنده، تماس بگیرید.



### راهنمای خرید دستگاه:

- ✚ **دقت دستگاه:** دقت عامل مهمی در انتخاب دستگاه قند خون است. ولی این عامل در برخی دستگاه‌ها وابسته به مقدار قند خون اعمال شده است. یعنی اگر نمونه خون کمتر از میزان مورد نیاز دستگاه باشد، عددی که دستگاه می‌دهد اشتباه خواهد بود. پس دستگاهی تهیه کنید که حتماً به سیستم کنترل حجم خون مجهز باشد.
- ✚ **مقدار خون مورد نیاز:** اندازه قطره خونی که برای اندازه‌گیری قند خون باید به دستگاه بدهید، متفاوت است. این میزان از ۰/۳ تا ۱۰ میلی‌لیتر متفاوت است. انواع قدیمی‌تر دستگاه‌های گلوکومتر نیاز به مقدار خون بیشتری دارند. پس انتخاب

انواع جدیدتر مناسب تر است. اگر دستگاه قندخونی که خریداری می کنید نیاز به مقدار کمتری خون، داشته باشد شما نیاز دارید کمتر انگشت تان را سوراخ کنید.

**زمان مورد نیاز برای مشاهده نتیجه:** دستگاه های گوناگون موجود در بازار در طول زمان های متفاوتی قندخون شما را اندازه گیری کرده و نشان می دهند. این زمان از ۵ ثانیه تا ۶۰ ثانیه متفاوت است.

**نوار آزمایش:** در هر جعبه دستگاه های گلوکومتر که از بازار خریداری می کنید چند نوار اندازه گیری قندخون وجود دارد که شما قطره خونتان را به روی آن می چکانید و درون دستگاه می گذارید. سطح این نوارها به مواد شیمیایی آغشته شده است که با قندخون شما واکنش نشان می دهند. برخی از این نوارها، نوارهایی پلاستیکی هستند که قطره کوچکی از آنزیم (گلوکز اکسیداز) روی آن چکانده شده است. فراموش نکنید هر نوار فقط یک بار مصرف است و باید پس از مصرف آن را دور بیندازید. برخی از مارک های گلوکومتر به جای نوار، دارای صفحاتی هستند که شما قند خونتان را روی آن می چکانید و در دستگاه قرار می دهید. این دیسک ها چند بار قابل استفاده هستند. در برخی دستگاه ها لازم است شما هنگامی که نوار اندازه گیری قندخون را درون دستگاه می گذارید یک کد را وارد کنید. این کد روی بسته (ظرف) حاوی نوارها درج شده است. پس از وارد کردن کد، دستگاه تنظیم شده و نوار اندازه گیری وارد شده درون دستگاه را می خواند. اگر تصمیم ندارید بعدها هزینه دیگری بابت خرید نوار بپردازید، از اول دستگاهی انتخاب کنید که تعداد نوارهای آزمایش بیشتری داشته باشد.

### استفاده آسان

**حافظه:** همه گلوکومترها دارای ساعتی هستند که می توان زمان و تاریخ دستگاه را تنظیم کرد. به علاوه این دستگاه ها دارای حافظه ای برای ثبت نتایج آزمایش های پیشین شما هستند و شما در صورت لزوم می توانید به این داده ها دسترسی پیدا کنید و تغییرات میزان قندخونتان را در طول روزهای گوناگون با یکدیگر مقایسه کنید.

### قابلیت اتصال به کامپیوتر

**واحد میزان قندخون:** هنگامی که می خواهید روی صفحه نمایش گلوکومتر را بخوانید، باید دقت کنید که این عدد به چه واحدی نمایش داده شده است. این میزان قندخون یا به صورت میلی گرم دسی لیتر و یا میلی مول بر لیتر در صفحه نمایشگر کوچک دستگاه ظاهر می شود. این واحد اندازه گیری قندخون دستگاه به کشوری که دستگاه را از آن خریداری کرده اید بستگی دارد. دستگاه های ساخت آمریکا واحدشان میلی گرم دسی لیتر و دستگاه های ساخت اروپا و کانادا واحد نمایش قندخون در آنها میلی مول بر لیتر است. برای تبدیل میلی گرم بر دسی لیتر به میلی مول بر لیتر کافی است عدد صفحه نمایش را بر ۱۸ تقسیم کنید. برخی از دستگاه ها قابلیت تنظیم این دو واحد را بر یکدیگر دارند.

**زمان / ساعت:** همه گلوکومترها دارای ساعتی هستند که می توان زمان و تاریخ دستگاه را تنظیم کرد. به علاوه این دستگاه ها دارای حافظه ای برای ثبت نتایج آزمایش های پیشین شما هستند و شما در صورت لزوم می توانید به این داده ها دسترسی پیدا کنید و تغییرات میزان قند خون تان را در طول روزهای مختلف با یکدیگر مقایسه کنید.

**قیمت:** قیمت اندازه گیری قند خون با گلوکومتر بستگی دارد به قیمت نوارهای اندازه گیری قند خون که باید خریداری کنید. شما یک قیمت اولیه بابت خرید دستگاه می پردازید که تعدادی نوار را در جعبه این دستگاه خواهید یافت ولی وقتی این نوارها تمام شد، شما باید این نوارها را خریداری کنید، بنابراین در هنگام خرید دستگاه، قیمت نوارها را هم در نظر بگیرید. دقت کنید نوارهای قلبی اندازه گیری قند خون هم در بازار وجود دارند. این نوارها قند خون شما را به غلط اندازه گیری و نشان می دهند که برای سلامت شما خطرناک خواهد بود. توجه کنید که دستگاه اندازه گیری قند خون و لوازم و تجهیزات جانبی آن حتماً دارای برچسب هولوگرام وزارت بهداشت باشد. شما باید چنین نوارهایی را خریداری نکنید و به فروشنده یا نمایندگی فروش کارخانه گزارش دهید.

#### **ضمانت نامه معتبر، خدمات پس از فروش و آموزش نحوه استفاده**

نوارهای اندازه گیری قند خون را از درون قوطی هایی که شکستگی دارند و یا ترک خورده اند، استفاده نکنید. دقت کنید نوارهای سنجش قند خونی را خریداری کنید که تاریخ مصرف شان سپری نشده باشد و بسته بندی آن کامل و پلمپ شده باشد.

**واحد تجهیزات گروه توسعه شبکه مرکز بهداشت استان اصفهان**