

Kłucie palca bez bólu. Instrukcja prawidłowego i bezbłędnego pomiaru glikemii glukometrem.

Samodzielny pomiar poziomu cukru we krwi za pomocą glukometru to codzienność wielu osób z cukrzycą. Prawidłowa technika nakłuwania palca pozwala nie tylko zminimalizować ból, ale też uzyskać wiarygodny, dokładny wynik.

Przygotowanie do pomiaru

Przed pomiarem należy dokładnie umyć ręce ciepłą wodą z mydłem i dobrze je osuszyć – wilgoć i pozostałości jedzenia (np. cukru na palcach) mogą zafałszować wynik. Nie zaleca się dezynfekowania palca alkoholem tuż przed nakłuciem, chyba że nie ma możliwości umycia rąk, ponieważ resztki alkoholu mogą wpływać na wynik pomiaru, a jego wysychanie jest niepotrzebnym opóźnieniem. Warto rozgrzać dłoń, np. potrząsając nią lub delikatnie masując palec, co poprawia ukrwienie i ułatwia uzyskanie kropli krwi.

Jak nakłuwać, żeby to mniej bolało

Kilka prostych trików znacząco zmniejsza dyskomfort związany z nakłuwaniem palca.

- nakłuwaj boczną powierzchnię opuszki palca, a nie jej środek – jest tam mniej zakończeń nerwowych
- zmieniaj palce i miejsca nakłucia, aby unikać nadmiernego podrażnienia
- dobierz odpowiednią głębokość nakłucia w nakłuwaczu – zbyt duża głębokość zwiększa ból bez potrzeby
- używaj nowej, ostrej lancetki do każdego pomiaru – stępiona lancetka bardziej boli i zwiększa ryzyko infekcji
- nie ściskaj mocno palca, aby wycisnąć krew – lekki masaż od nasady palca w stronę opuszki działa skuteczniej i mniej boli

Jak uzyskać wiarygodny wynik

Pierwszą kroplę krwi warto zetrzeć suchym gazikiem, a do pomiaru użyć drugiej kropli, ponieważ pierwsza może być zanieczyszczona płynem tkankowym. Kroplę krwi należy przyłożyć do paska testowego zgodnie z instrukcją producenta glukometru, unikając rozmazywania jej palcem. Ważne jest też odpowiednie przechowywanie pasków testowych (z dala od wilgoci i wysokiej temperatury) oraz kontrola daty ważności, ponieważ przeterminowane paski mogą dawać błędne wyniki.

Podsumowanie

Prawidłowa technika nakłuwania i pomiaru glikemii pozwala uzyskiwać wiarygodne wyniki przy minimalnym dyskomforcie. W razie wątpliwości co do obsługi glukometru warto poprosić o pokaz pielęgniarkę edukacyjną lub farmaceutę.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.