



혈당 수치 확인

혈당 수치를 확인하는 방법을 배우면 매일 당뇨병 관리에 대한 올바른 결정을 내리는 데 도움이 됩니다. 혈당을 체크하려면 손가락에 채혈침(란셋)을 꽂고 혈당 측정기로 혈액을 검사해야 합니다. 담당 의료진이 혈당 체크 시기와 빈도를 알려주고 혈당 목표 범위를 알려줄 것입니다.



혈당을 목표 범위 내로 유지하십시오.

준비물:



- 알코올 물티슈 또는 비누와 물
- 사혈침(사혈침 장치에 맞는 작은 바늘)
- 테스트 스트립
- 혈당 측정기
- 기록 일지

준비하기



1단계

비누와 물로 손을 씻고 물기를 닦습니다. 또는 알코올 물티슈를 사용하여 테스트 부위에 사용할 손가락을 닦고 말리세요.



2단계

용기에서 테스트 스트립을 꺼내고 스트립을 보호하기 위해 뚜껑을 다시 씹습니다.



혈당을 체크할 때마다 새 테스트 스트립을 사용하십시오.



3단계

혈당 측정기에 테스트 스트립을 삽입합니다.



4단계

새 채혈침을 채혈침 기기에 넣습니다.



혈당을 체크할 때마다 항상 새 채혈침을 사용하십시오.

손가락 붙이기



5단계

- 손가락 옆면을 채혈침으로 찔러 피 한 방울을 채취합니다
손가락 끝이 아닌 옆면을 찌르면 덜 아픉니다
- 검사할 때마다 다른 손가락을 사용하여 통증이 생기지 않도록 하십시오
- 부드럽게 마사지하거나 손가락에서 피를 짜내야 할 수도 있습니다



손가락을 너무 세게 누르면 부정확한 판독값이 나올 수 있습니다.



- 대부분의 채혈침 기기에는 채혈침이 피부에 얼마나 깊이 들어갈지 선택할 수 있는 다이얼이 있습니다
- 필요한 양보다 많은 혈액이 나오면 숫자를 낮춰서 채혈침이 깊숙이 들어가지 않도록 합니다
- 혈액이 충분하지 않으면 숫자를 올려서 채혈침이 더 깊숙이 들어가도록 합니다

혈액 검사하기



6단계

- 테스트 스트립의 정확한 부분을 피부가 아닌 혈액 방울에 접촉합니다
- 혈당 측정기가 화면에 혈당 수치를 표시합니다

수치 기록하기



7단계

기록 일지에 수치를 기록합니다.



반드시 기록하십시오:

- 확인할 때마다 혈당 수치
- 질병, 운동, 스트레스, 파티에서의 음식 섭취 등 혈당에 영향을 줄 수 있는 요인

담당 의료진과의 후속 조치

담당 의료진과 정기적으로 후속 조치를 취하고 모든 진찰 시 일지를 지참하십시오.



담당 의료진과 상의해야 하는 경우:

- 식단 계획 변경
- 신체 활동
- 당뇨병 치료제

혈당 체크에 대해 자세히 알아보려면 담당 의료진과 상담하십시오.

본 책자는 당신이 의료 전문인으로부터 받은 정보를 보조하기 위한 것입니다. 본 정보는 절대로 개인적인 의료 자문으로 간주될 수 없습니다. 질문이나 의견은 항상 당신의 의료 전문인에게 연락하십시오.