



ديابت نوع ۱ و نوع ۲ تحت درمان با انسولین

ACCU-CHEK®



دیابت یا مرض قند یک بیماری است که بدن توانایی کنترل قند خون را از دست می دهد. دلایل بسیار زیادی وجود دارند که فرد به دیابت مبتلا می شود و یک بیماری است که هر شخصی را صرف نظر از سن تحت تاثیر قرار می دهد. اگرچه دقیقا نمی دانیم که علل دیابت چیست، اما می دانیم که به چاقی و عدم تحرک و ورزش مرتبط است. همچنین می توان مشاهده کرد که این بیماری در گروه های قومی خاصی شایع تر است.

این پروشور اطلاعات اولیه در خصوص دیابت و توصیه هایی در مورد چگونگی کنترل بیماری به بهترین شکل، در زندگی روزمره را ارائه می دهد*.

حقیقتا (دیابت) در مورد چیست؟

شکر یک منبع حیاتی انرژی برای بدن است اما مقدار بسیار زیاد آن در طولانی مدت می تواند باعث آسیب به بافت و اعضا بدن شود. به همین دلیل است که بدن شما، میزان قند خون را تحت کنترل خود دارد- اگر دیابت نداشته باشید. در حین هضم- شکر که به واسطه غذا دریافت کرده ایم به شکل گلوکز وارد جریان خون می شود و میزان قند خون را بالا می برد.

در افراد بدون دیابت میزان قند خون به وسیله پانکراس، که در پشت شکم قرار گرفته، چک می شود؛ و با تولید انسولین کافی که برای متعادل کردن میزان قند خون مورد نیاز است، واکنش نشان می دهد.

در افراد مبتلا به دیابت پانکراس انسولین کافی تولید نمی کند (دیابت نوع ۲) و یا اصلا انسولین تولید نمی کند (دیابت نوع ۱) و امکان برآورده کردن نیازهای بدن را میسر نمی کند. همچنین ممکن است به این دلیل باشد که انسولینی که بدن شما تولید می کند، دارای تاثیر کافی نیست.

متداول ترین علائم دیابت چیست؟

- خستگی شدید
- افزایش تشنگی
- مقدار زیاد ادرار
- تاری دید
- کاهش وزن

اگر شما مبتلا به دیابت تشخیص داده نشده باشید، اما متوجه علائم فوق شدید، باید به دکتر مراجعه کنید.

انواع دیابت را بشناسید

نوع ۱

دیابت نوع ۱ زمانی است که پانکراس، در کل، تولید انسولین را متوقف کرده باشد. شروع این نوع دیابت- معمولا در اوایل زندگی است و در افراد جوان بسیار شایع تر است. درمان آن شامل تزریق انسولین، ورزش کردن و مصرف مواد غذایی در زمان های مشخص تر--- نسبت به قبل می باشد. انسولین یا به وسیله قلم انسولین یا به وسیله پمپ انسولین استفاده می شود. این روش ها به انسولین این امکان را می دهند تا اسید معده را نادیده بگیرد، چرا که در صورتیکه از طریق دهان مورد استفاده قرار گیرد، انسولین را از بین می برد.

نوع ۲

پانکراس شخصی که مبتلا به دیابت نوع ۲ باشد، همچنان انسولین تولید می کند، اما یا به اندازه برآورده کردن نیاز بدن شخص نیست یا بطور صحیح بکار نمی رود. شروع این نوع دیابت معمولا در سنین بالاتر است. گاهی اوقات درمان دیابت نوع ۲ با ورزش و تغییرات رژیم غذایی امکان پذیر است. اگر یک رژیم غذایی سالم برای کنترل سطح قند خون شما کافی نباشد (یک متخصص تغذیه می تواند این مسئله را برای شما مشخص کند)، قرص یا انسولین برای شما تجویز می شود. اگرچه ضروری است که شما همچنان یک رژیم غذایی سالم را ادامه دهید.

... در ابتدا به نظر می رسد که یک باره اطلاعات بسیاری ارائه شده است اما راهنما در دسترس شما قرار دارد و ساده تر می شود.
پاتریک (Patrick) 18

... دانستن اینکه به دیابت مبتلا هستید، کافی نیست- باید از مفهوم دقیق آن آگاه باشید.

کلیز (Claes) 46

برای اینکه به بهترین شکل قادر به کنترل دیابت خود باشید، حائز اهمیت است که تصویری از آنچه که در بدنتان روی می دهد را مجسم کنید. چکاپ و معاینه منظم نشان می دهد که آیا سطح قند خون شما بسیار بالا یا بسیار پایین است، و به شما کمک می کند تا آنچه که برای تحت کنترل درآوردن آن نیاز هست را مشخص کنید. آزمایش قند خون میزان قند خون را نشان می دهد. دو نوع آزمایش خون وجود دارد.

آزمایش خون بر روی یک انگشت، می توانید خودتان با استفاده از دستگاه سنجش قند خون که در دست نگره داشته اید، این آزمایش را انجام دهید. این آزمایش تصویری از وضعیت قند خون شما را در زمان نمونه گیری نشان خواهد داد. این فرصت را به شما می دهد تا بر اساس ابتلا به قند خون بالا یا پایین عمل کنید.

آزمایش HbA_{1c} توسط دکترتان یا پرستار از طریق عمل شما انجام می شود، و میانگین HbA_{1c} در طی ۸ هفته گذشته می باشد. اگر نتیجه تست A_{1c} خوب باشد، می توانید احتمال خطر دیابت- و مشکلات مربوط به آن را در زندگی کاهش دهید.

نتیجه تست قند خون می تواند به شما کمک کند تا در خصوص خوردن یک اسنک، مصرف انسولین بیشتر یا قدم زدن و پیاده روی تصمیم گیری کنید. همچنین به شما اخطار می دهد که قند خون شما بالا یا پایین است، که نیازمند درمان به خصوصی است.

چه زمانی باید میزان قند خون را چک کرد؟

نوع ۱: اگر قند خون خود را در دوره های زمانی تست کنید، بسیار مفید خواهد بود. بطور مثال، تست قند خون قبل از وعده غذایی و ۱/۵ تا ۲ ساعت پس از وعده غذایی، قند خون بالا را نشان می دهد، که به دلیل مصرف نوع و مقدار مشخصی از یک غذا افزایش یافته است. انجام تستی در ساعت ۳ صبح نشان می دهد که آیا شما در نیمه شب قند خون پایین دارید یا خیر. توصیه می شود که تست قند خون را قبل از وعده غذایی انجام دهید و احتمالاً پس از آن و همچنین قبل از خواب. در شروع دیابت، قند خون تا حدود نه بار در یک روز اندازه گیری می شود تا بتوان دوز مصرف انسولین را مشخص کرد.

نوع ۲: در کل صرف نظر از درمان اعمال می شود: در موارد شناخته شده اخیر و در کنترل تغییرات در درمان، پروفایل روزانه با اندازه گیری قبل از وعده غذایی و ۱/۵ ساعت پس از وعده غذایی طی چند روز، می تواند اساس مهمی برای انتخاب درمان و تصمیم برای تغییرات باشد. در شرایط حاد مانند عفونت، عمل جراحی، درمان با کورتیزون، و در شرایط استرس شدید، حداقل ۳-۴ مرتبه اندازه گیری مقدار قند خون/در ۲۴ ساعت مورد نیاز است. برای اطلاع شخصی تان، اندازه گیری قند خون مرتبط با فعالیت فیزیکی و همچنین قبل از وعده غذایی و ۱/۵ ساعت پس از وعده غذایی، اطلاعات ارزشمندی ارائه می دهد.

هر چقدر که بخواهید می توانید قند خون خود را اندازه بگیرید، با متخصصین بهداشت مشورت کنید تا بفهمید که چه چیزی برای شما بهترین است.

با اندازه گیری قند خون و درک چگونگی واکنش به غذاهای متفاوت، ورزش و شاید مصرف دارو، در نهایت می توانید در کنترل قند خون خود بهتر عمل کنید. هر چه بیشتر در مورد سطح قند خون خود بدانید، راحت تر می توانید به مقادیر مشخص در محدوده مطلوب دست یابید و در نتیجه در طولانی مدت احساس خوبی داشته باشید. یادگیری تشخیص قند خون بالا و پایین بسیار اهمیت دارد تا بتوانید سریعاً عمل کنید.

قند خون بالا (هیپوگلیسمی)

عواملی که باعث قند خون بالا می شوند:

دریافت انسولین کمتر- دارو دیابت، یا طبق تجویز، مورد استفاده قرار نگرفته باشد
استفاده از داروی دیابت که به طور صحیح در بدن عمل نکرده باشد
مصرف غذا بیش از آنچه که برای دوز انسولین برنامه ریزی شده است
ورزش به مقدار بسیار کم یا عدم تحرک
استرس بیش از حد
دارا بودن عفونت یا دیگر بیماری ها
قبل از قاعدگی

اگر یک پمپ انسولین دارید، ممکن است درون لوله پمپ یک "پیچ خوردگی" وجود داشته باشد، یا سوزن پمپ گشاد شده باشد یا دارای "پیچ خوردگی" باشد
درد (بعضی از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ شرایط دردناک متفاوت دارند

علائم هشداردهنده قند خون بالا عبارتند از:

سرردرد
تاری دید
خستگی یا ضعف
حالت تهوع
دل درد
افزایش تشنگی، نیاز به دفع مکرر ادرار
پوست خشک و خارش پوست
زخم هایی که دیر خوب می شوند
بدن درد مشابه آنفولانزا



یک یا چند یک از این علائم می تواند هشدار برای ابتلا به قند خون بالا باشد. علائم هشداردهنده می توانند بسیار نامحسوس باشند و به راحتی می توان باور کرد که به دلایل دیگری ایجاد شده اند. بنابراین هیچ یک از علائم را، حتی اگر بسیار نامحسوس بودند، نادیده نگیرید.

قند خون پایین (هیپوگلیسمی)

عواملی که باعث قند خون پایین می شوند:

- مصرف بیش از حد انسولین یا داروی دیابت، یا مصرف داروی دیابت در ساعاتی غیر از آنچه تجویز شده است.
- ورزش بیش از حد- ورزش برنامه ریزی نشده یا در دوره های طولانی مدت بدون خوردن اسنک انجام شده باشد یا عدم کاهش دوز انسولین قبل از ورزش
- اثرات جانبی دیگر داروها
- عدم پیروی از برنامه رژیم غذایی- به اندازه کافی غذا نخوردن یا تغییر در ساعات و عده های غذایی
- نوشیدن الکل، خصوصا بدون صرف غذا در همان زمان
- رسیدن به سن بلوغ

علائم هشداردهنده قند خون پایین:

- گرسنگی
- عرق کردن
- حالت تهوع
- تاری دید (دیدن "نقطه/ لکه")
- لرزش
- بی حسی لب و زبان
- کج خلقی
- احساس سرما
- پوست مرطوب و چسبنده
- گیجی
- عصبانیت
- ضعف
- نبض سریع
- از دست دادن هوشیاری

* اغلب در بیماران با دیابت نوع ۱ اتفاق می افتد.

** آنچه یک پرستار به عنوان قند خون بالا در نظر می گیرد با پرستار دیگر متفاوت است

بنابراین همیشه این مسئله را با پرستار/ دکتر خودتان مطرح کنید

تست کتون (Ketontestet) هشدار از یک وضعیت بسیار جدی به نام دیابت کتواسیدوز (DKA) می باشد. * کتون ها بسیار سمی هستند و اگر بدن شما این اسید ها را تولید کند، نشانه ای برای این است که به اندازه کافی انسولین وجود ندارد که بتواند شکر را برای انرژی بکار بگیرد. در عوض، بدن به سوزاندن چربی بدن روی می آورد. اگر متوجه شدید که قند خون شما بالا است (بیش از ۱۵۰ mmol/l) یا اگر احساس ناخوشی داشتید، باید مقدار کتون در ادرار را با یک تست از داروخانه یا با دستگاه سنجش کتون اندازه گیری کنید. اگر نتیجه تست مثبت بود، باید برای مشاوره به دکتر یا پرستار مراجعه کنید.

بهترین روش برای فهمیدن اینکه آیا قند خون شما در محدوده مطلوب قرار دارد این است که یک تست قند خون انجام دهید. حائز اهمیت است که سطح قند خون خود را در محدوده مطلوب حفظ کنید. اگر متوجه شدید که قند خون شما بسیار بالا است، با پرسیدن چند سوال از خودتان علت آن را بیابید.

به دقت بررسی کنید که آیا موارد زیر صحیح هستند یا خیر:

- آیا انسولین مصرف می کنید؟
- آیا با توجه به برنامه مصرف نرمال خود مقدار کافی انسولین/ داروی دیابت مصرف می کنید؟
- آیا موردی را در رژیم غذایی خود تغییر داده اید؟
- آیا از میزان ورزش خود کم کرده اید؟
- آیا در مورد مسئله ای استرس دارید؟
- آیا عفونت یا بیماری دیگری داشته اید؟

پاسخ دادن به این پرسش ها در ذهن تان اهمیت دارد، تا بتوانید مانع از قند خون بالا در آینده شوید.

چگونه از قند خون بالا پیشگیری کنم؟

- انسولین/ داروی دیابت خود را، به مقدار تجویز شده مصرف کنید.
- برنامه غذایی خود را به دقت دنبال کنید.
- برنامه ورزش خود را دنبال کنید.
- استرس را در زندگی روزمره خود کاهش دهید.
- مطمئن شوید که برای عفونت ها و دیگر بیماری ها سریعاً درمان می شوید.
- گهگاه تست قند خون انجام دهید.
- کتون را در خون یا ادرار اندازه گیری کنید.



- اخیراً شروع به مصرف انسولین/ داروی دیابت کرده اید یا فکر می کنید که دوز انسولین/-- دارو باید تغییر کند
 - سه یا چهار مرتبه قند خون پایین را در یک ردیف تجربه کرده باشید
 - در یک دوره ۲۴ ساعته، دو یا سه مرتبه قند خون تان پایین باشد
 - در هر روز در ساعت مشخص، برای چند روز متوالی، قند خون تان پایین باشد
 - قند خون تان آنقدر پایین باشد که مجبور شوید از کسی کمک بگیرید
- علائم هیپوگلیسمی را نادیده نگیرید. خود به خود برطرف نمی شود و می تواند منجر به مشکلات جدی تری شود.



اگر مشکوک به قند خون پایین شدید، چه کاری باید انجام دهید؟

در صورت ممکن، باید میزان قند خون خود را اندازه بگیرید. اندازه گیری قند خون به دو دلیل اهمیت دارد:

- روی دادن علائم هشدار دهنده قطعی نیست بنابراین تست میزان قند خون برای آگاهی در مورد پایین بودن آن اهمیت دارد
- ممکن است یک علامت هشدار دهنده به وجود بیاید بدون آنکه شما قند خون پایین داشته باشید. همچنین حائز اهمیت است که گهگاه میزان قند خون خود را تست کنید تا قطعاً بدانید که در محدوده مطلوب قرار دارید یا خیر.

اگر مبتلا به هیپوگلیسمی هستید، قند خون شما زیر ۳,۹ mmol/l می باشد. اگر میزان قند خون در یک مدت زمان کوتاه سریعاً افت کند، علائم هیپوگلیسمی روی داده است، حتی اگر میزان قند خون بیش از مقدار مطلوب باشد. اگر مطمئن هستید که قند خون تان بسیار پایین است یا اینکه نمی توانید مقدار آن را اندازه گیری کنید، اما علائم قند خون پایین را دارید، باید در اسرع وقت قند خون پایین را درمان کنید.

چگونه قند خون پایین را درمان کنیم؟

قند خون پایین باید سریعاً درمان شود. با خوردن یا آشامیدن چیزی دارای شکر باشد و به سرعت عمل کند و هیپوگلیسمی را برطرف کند. باید یکی از موارد زیر را انجام دهید:

- گلوکوز، یا حبه های قند (۴-۲ حبه) - گلوکوز توصیه می شود.
- شربت، آمیوه یا شیر (یک لیوان)
- نوشابه معمولی - نوشیدنی رژیمی استفاده نشود! (یک لیوان)

همیشه در جیب یا کیف خود گلوکوز به همراه داشته باشید. قند خون پایین ممکن است بسیار سریع اتفاق افتد و شما باید آماده باشید تا بتوانید سریعاً عمل کرده و آن را برطرف کنید.

درمان های گوناگونی برای دیابت وجود دارند و درمانی که برای یک فرد موثر است شاید برای فرد دیگر موثر نباشد. برای بعضی از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، ورزش منظم و تغییرات در رژیم غذایی کافی است. بیشتر به نوع دیابتی که دارید بستگی دارد. گزینه های درمان مختلفی وجود دارند که می توانید با دکترتان مشورت کنید. در ادامه توضیح مختصری ارائه شده است.

انسولین

انسولین برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و بعضی از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ تجویز می شود. سه نوع اصلی انسولین وجود دارد که جایگزین تولید انسولین بدن می شوند. با توجه به توصیه های دکترتان، می توانید شخصا خودتان انسولین را با استفاده از سرنگ، ۴-۱ مرتبه در روز مصرف کنید، یا از پمپ انسولین استفاده کنید.

- انسولین طولانی مدت، نیاز اولیه انسولین را در روز تامین می کند.
- انسولین با اثر مستقیم، قبل از وعده غذایی مصرف می شود و تا ۳ ساعت موثر است.
- انسولین ترکیبی یک ترکیب از انسولین طولانی مدت و انسولین با اثر مستقیم می باشد.

... امروزه روش های درمانی بهتری وجود دارند نسبت به زمانی که من متوجه شدم که دیابت دارم.

ایوا (Eva) 59

آزمایش خون چگونه کمک می کند؟

دیابت یک بیماری پیش رونده است. به دلیل دوره های طولانی مدت قند خون بالا، انواع مختلف مشکلات سلامتی می تواند روی دهد یا ممکن است بعدا جدی تر و شدید تر شوند. ممکن است بطور مثال برای تاری دید، بیماری قلبی و مشکلات کلیه اعمال شود. اگرچه در صورتیکه مراقب میزان قند خون خود باشید، می توانید خطر این پیچیدگی های دیابت را کاهش دهید. بنابراین حیاتی است که گهگاه گلوکوز خون خود را اندازه بگیرید و نتایج را جدی بگیرید.

... قبلا نتایج آزمایش هایم را نادیده می گرفتم، اما دیگر چنین نیستم. کنترل بهتری دارم و احساس خیلی بهتری دارم.

اما (Emma) 23



سلامت شما و دیابت

چه در تعطیلات باشید یا در خانه در تخت خود دراز کشیده باشید و بیمار باشید، اگر دیابت دارید، نگرانی هایی در رابطه با سلامتی وجود دارند که باید به آنها توجه ویژه ای داشته باشید.

در ادامه، راهنمایی ارائه شده است که بعضی از نکات کلیدی را مشخص کرده است، چگونه بر دیابت تاثیر می گذارد و چه مسائلی را باید مورد توجه قرار دهید*.

جنبه های سلامت	تاثیر بر دیابت	تنظیم دوز دارو و آزمایش های اضافی ضروری هستند*
درمان هورمون (HRT)	قطعی	بله
بارداری	توجه کنید	بله
پیشگیری از بارداری	احتمالی	
واکسیناسیون و ایمن سازی	قطعی	
تزریق آنفولانزا	قطعی	بله (برای چند روز)
بیماری	توجه کنید	بله
بیماری های قلبی عروقی	قطعی	خیر
درمان دندان	توجه کنید	با دکتر/ پرستار تان مشورت کنید

توصیه خاص

با دکتر/ پرستار تان مشورت کنید.

بارداری نیازمند برنامه ریزی است، اگر برای تشکیل خانواده برنامه ای دارید با دکتر خود مشورت کنید.

قرص برای تمام خانم ها مناسب نیست. استفاده از قرص صحیح نیست اگر:
 - میانسال هستید، سیگار می کشید یا اضافه وزن دارید،
 - فشار خون بالا، مشکلات قلبی و عروقی، گردش خون و لخته شدن خون دارید.
 با دکتر یا پرستار خود در مورد روش های انتخابی مشورت کنید.

اگر به مسافرت می روید، باید ابتدا با دکتر تان مشورت کنید که آیا می توانید واکسن های مورد نیاز برای آن مقصد خاص را دریافت کنید.

برای افراد مبتلا به دیابت توصیه می شود

اگر آنفولانزا، سرماخوردگی یا تب داشتید، مصرف دارو را قطع نکنید.
 اگر مریض هستید و نمی توانید مصرف دارو را ادامه دهید، باید سریعاً با دکتر یا پرستار خود تماس حاصل نمایید.

دیابت منجر به خطر بیماری قلبی جدی تر می شود. رژیم غذایی سالم و ورزش منظم. با متخصص تغذیه مشورت کنید.

همیشه به دندانپزشک تان اطلاع دهید که دیابت دارید.

*همیشه قبل از ایجاد هر گونه تغییر در درمان خود با تیم دیابت خود مشورت کنید.

... هیچگاه به هیچ کس اجازه نمی دهم که مرا متوقف کند، این روش من در زندگی است. ...

ریکارد (Richard) 32

شغل

دیابت نباید بر شغل شما تاثیر بگذارد. اگر از مشکلات دیابت رنج نمی برید و با انسولین درمان نمی شوید، با هر چیزی می توانید کار کنید. اگر چه در صورتیکه انسولین مصرف می کنید، شغل های پر خطری وجود دارند که مناسب نیستند، مثلا کار در وزارت دفاع و حمل و نقل مسافران. توجه داشته باشید، زمانیکه کارفرمای شما سوالاتی در خصوص سلامتی شما می پرسد، صادقانه پاسخ دهید. اگر از ابتدا صادق باشید، در صورت بروز اتفاقات اورژانسی راحت تر هستید و به این معناست که نیازی نیست که بعدها به سوالات ناراحت کننده پاسخ دهید. اگر هر موردی را پنهان کنید و منجر به آسیب به شخصی شود، شما تحت پیگرد قانونی قرار می گیرید.

حقوق شما

مسئولیت دیابت شما بر عهده شخص خودتان و تیم دیابت شماست. مراقبت های اولیه سلامت شما باید شامل موارد زیر باشند:

برنامه درمان و اهداف شخصی
آموزش اولیه و مداوم برای شما و خانواده تان
چکاپ های منظم قند خون و سلامت عمومی تان، در میان دیگر موارد: گرفتن فشار خون، و چک کردن پاها و کلیه



کنترل دیابت خود را داشته باشید.

گاهی اوقات کنترل دیابت دشوار است اما قطعاً ارزش مقاومت دارد. معاینه های منظم، کنترل مناسب قند خون و شیوه زندگی و رژیم سالم می توانند تضمین کنند که دیابت شما تاثیر زیادی بر زندگی شما ندارد. خطر هیپوگلیسمی و خطر مشکلات مربوط به دیابت، بعداً بطور قابل چشمگیری کاهش خواهد یافت.

نکته ها و توصیه ها *

- با خوردن غذای سالم و ورزش منظم از قلب و سیستم گردش خون خود مراقبت کنید.
- سیگار نکشید.
- گهگاه قند خون خود را چک کنید و نتایج را ثبت کنید- آنها را جدی بگیرید.
- از چاق شدن اجتناب کنید
- مواد غذایی با فیبر بالا را بیشتر استفاده کنید (از جمله انواع غلات کامل نان، غلات و پاستا)
- مواد غذایی چرب و شکر دار مانند مربها، گوشت قرمز و کیک ها را کمتر استفاده کنید.
- در دیابت نوع ۱، عکاسی فوندوس باید از ۱۰ سالگی شروع شود و پس از آن هر دو سال یک بار انجام شود، در صورت بروز هر گونه تغییرات می توان آن را بیشتر انجام داد. حتی در دیابت نوع ۲، عکاسی فوندوس باید انجام شود، زمانیکه تشخیص ابتلا به دیابت انجام شد. تغییرات باید روی دهد، فاصله میان معاینه ها منحصر بفرد است.
- پاهای خود را چک کنید که ببینید آیا بریدگی یا کیودی دارید.
- کلسترول خود را حداقل هر سه سال یک بار چک کنید.

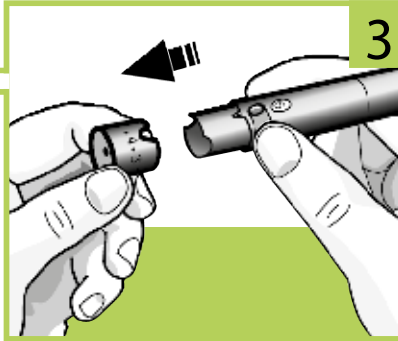
... هیچ شکی وجود ندارد، وقتی بر دیابت خود کنترل دارم احساس خیلی خوبی دارم.

مونیکا (Monika) 32

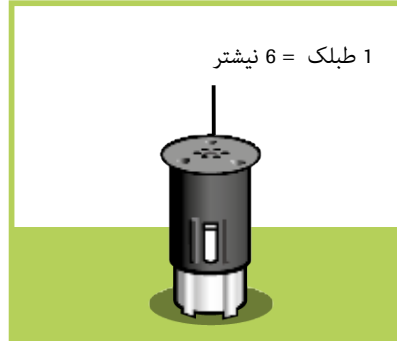
* از آنجا که دیابت منحصر بفرد است و از فردی به فرد دیگر متفاوت است، همیشه با تیم دیابت خود مشورت کنید.

**هشدار**

هرگز نباید هنگامی که تبلک نیشر را در داخل قلم قرار می دهید دکمه عملکرد آن را به طور همزمان فشار دهید، و نباید هنگامی که قلم نیشر را در دست گرفته اید دکمه آن را روی سطحی مانند میز قرار دهید. این کار ممکن است سبب عملکرد سهوی نیشر و آسیب رسیدن به شما گردد.



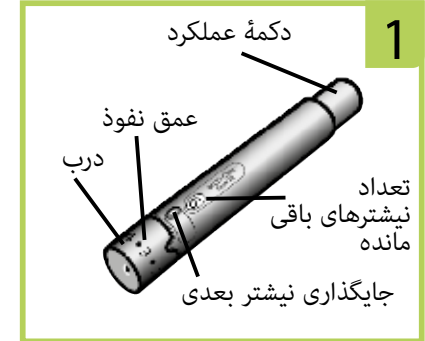
درب آن را مستقیم به بیرون بکشید. درب را نچرخانید.



توجه
هر تبلک حاوی 6 نیشر استریل است.



تبلک نیشر را از داخل جیب کیف دستگاه بیرون بیاورید.

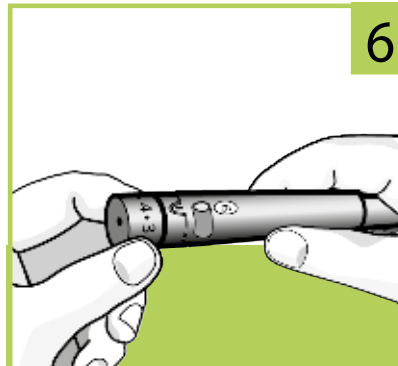


با قسمتهای مختلف قلم نیشر فست کلیکس اکیوچک (Accu-Chek Fastclix) آشنا شوید.

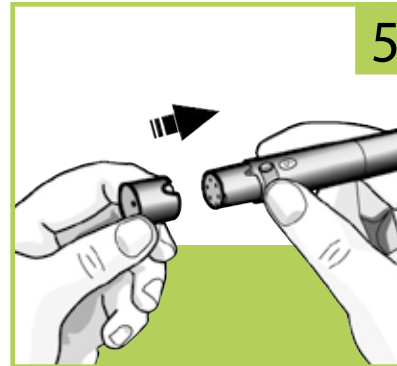
هنگامی که آماده آزمایش هستید...



استفاده از قلم نیشر: با فشردن دکمه عملکرد، نیشر با یک کلیک آزاد می شود و سوراخ می کند.



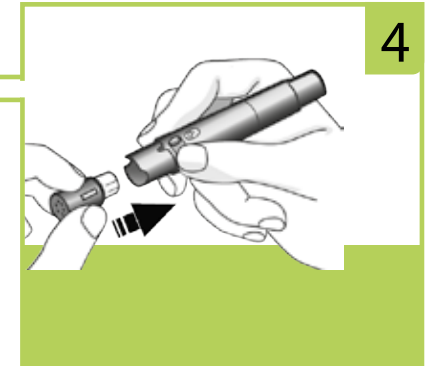
عمق نفوذ نیشر را به میزانی که مناسب و راحت است تنظیم کنید. از سطح 2 شروع کنید. برای پوست سفت تر و ضخیم تر درجه را بالاتر ببرید.



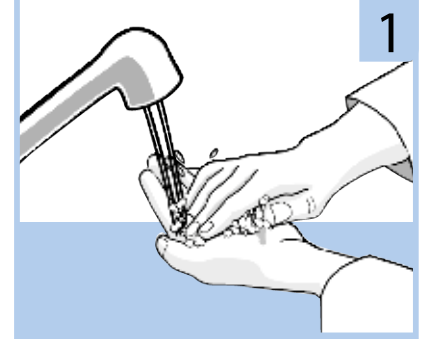
درب قلم نیشر را در جای خود قرار دهید. اطمینان حاصل نمایید که شکاف روی درب با دندانه روی قلم داخل هم قرار بگیرند.



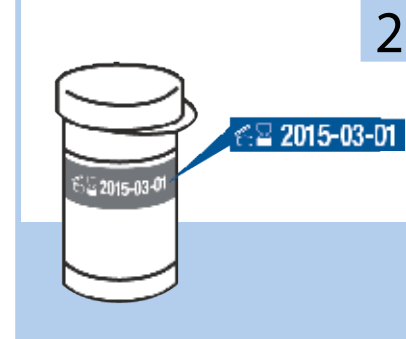
توجه
پیش از مصرف شدن 6 نیشر داخل تبلک، آن را خارج نکنید، زیرا پس از اینکه تبلک از قلم نیشر خارج شود، دیگر نمی توان از آن استفاده کرد.



انتهای سفید رنگ تبلک نیشر را داخل قلم نیشر کنید. تبلک را به داخل فشار دهید تا صدای کلیک بدهد و در جای خود ثابت شود.



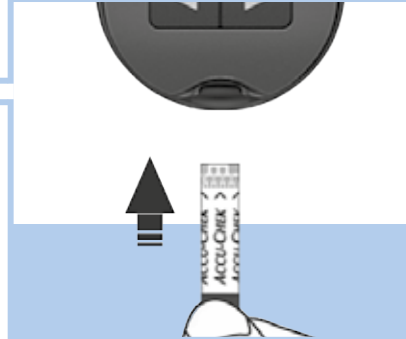
1 پیش از انجام آزمایش قند خون دستهای خود را بشویید و خشک کنید.



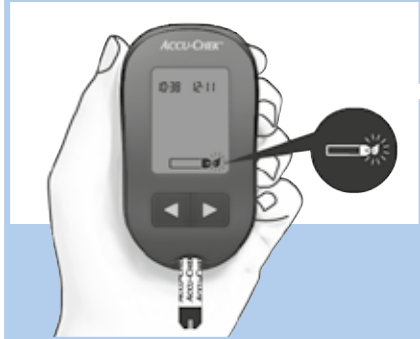
2 تاریخ مصرف را از روی قوطی نوارهای آزمایش بخوانید. اگر تاریخ مصرف نوارهای آزمایش گذشته است، از آنها استفاده نکنید.



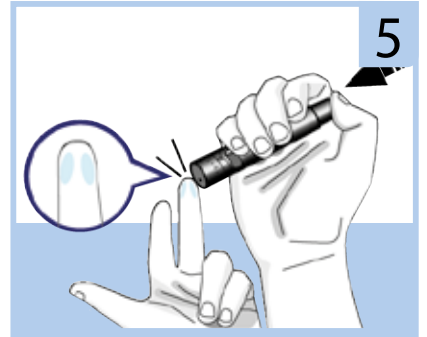
3 یک عدد نوار آزمایش از داخل قوطی بردارید. درب قوطی را سفت ببندید.



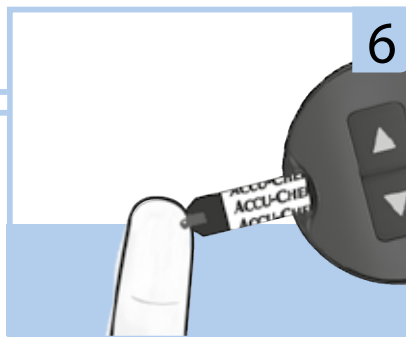
نوار آزمایش را از سمتی که فلش نشان داده است داخل دستگاه کنید، تا حدی که دستگاه بوق بزند.



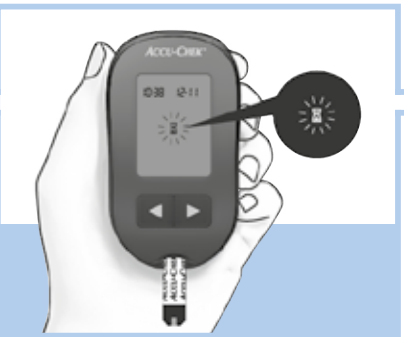
نماد یک قطره به صورت چشمک زن ظاهر می شود.



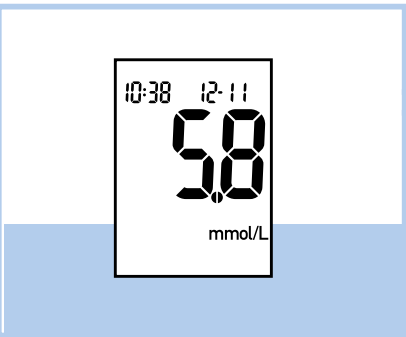
5 قلم نیشتر را سفت بگیرید و آن را روی نوک انگشت خود قرار دهید، سپس دکمه آن را فشار دهید تا انگشت شما را سوراخ کند.



6 با انتهای نوار آزمایش قطره خون را لمس کنید. قطره خون را روی نوار آزمایش قرار ندهید.



هنگامی که خون کافی روی نوار آزمایش قرار بگیرد، دستگاه بوق می زند و چشمک زن نمایش داده می شود.



نتیجه آزمایش پس از 5 ثانیه روی نمایشگر نشان داده می شود.



پیش از اتمام کار...
1
2
قلم نیشتر را برای استفاده بعدی آماده نمایید. دکمه روی قلم را یک بار به سمت جلو و سپس عقب حرکت دهید تا نیشتر بعدی در جای خود قرار بگیرد. از روی عدد درجه کوچک می توانید تعداد نیشترهای باقی مانده را بخوانید.