



Insulin zavisni dijabetes tip 1 i dijabetes tip 2



ACCU-CHEK®

Šta je dijabetes?

Dijabetes, ili dijabetes melitus, jeste stanje u kojem je telo izgubilo sposobnost da drži pod kontrolom šećer u krvi. Postoji mnogo raznih uzroka koji mogu da utiču na pojavu dijabetesa, i to je bolest koja može da pogodi bilo koga, bez obzira na starost. Iako ne znamo tačno šta je to što uzrokuje dijabetes, ono što znamo jeste da dijabetes može da ima veze sa prekomernom telesnom težinom i nedostatkom fizičkih aktivnosti. Takođe može da se konstatuje da je ova bolest uobičajenija za određene etničke grupe.

U ovoj brošuri nalaze se osnovne informacije o dijabetesu, kao i saveti o tome koji su najbolji načini za regulisanje ove bolesti u svakodnevnom životu*.

O čemu se tu zapravo radi?

Šećer je životno važan izvor energije za vaše telo, ali previsok nivo šećera tokom dugog vremenskog perioda može da prouzrokuje oštećenja vaših tkiva i organa. Zbog toga što vaše telo drži pod kontrolom nivo šećera u krvi - vi nemate dijabetes. U procesu varenja hrane, organizam putem krvi u vidu glukoze dobija šećer koji unosimo hranom koju jedemo i tako podiže nivo šećera u krvi.

Kod osoba koje NEMAJU dijabetes nivo šećera u krvi se drži pod kontrolom tako što pankreas, koji se nalazi iza želuca, reaguje tako što proizvodi tačno onoliko insulina koliko je potrebno da bi se iznivelisao nivo šećera u krvi.

Kod osoba koje IMAJU dijabetes pankreas ne proizvodi dovoljne količine insulina (kod dijabetesa tipa 2), ili uopšte ne proizvodi insulin (dijabetes tipa 1), što dovodi do toga da potrebe organizma ne mogu da se zadovolje. Takođe može da se desi i da insulin koji vaše telo proizvodi nema dovoljan efekat.

...nije dovoljno samo znati da imate dijabetes - morate i da budete svesni šta to zapravo podrazumeva.

Klas, 46

Koji su najuobičajeniji simptomi dijabetesa?

- Ekstremni umor
- Pojačana žeđ
- Velike količine urina
- Zamućen vid
- Pad telesne težine

Ukoliko vam nije dijagnostikovao dijabetes ali ste iskusili gorenavedene simptome, preporučuje vam se poseta lekaru.

Upoznajte se sa tipovima dijabetesa

Tip 1

Kod dijabetesa tipa 1 pankreas potpuno prestaje sa proizvodnjom insulina. Ovaj tip dijabetesa se najčešće javlja u ranim periodima života i uobičajeniji je za mlađe osobe. Lečenje se sastoji od primanja insulinskih injekcija, fizičke aktivnosti i obroka u tačno određeno vreme. Insulin se ubrizgava ili pomoću insulinske olovke ili insulinske pumpe. Ove metode se koriste kako insulin ne bi dospao do želudačne kiseline koja bi ga uništila ukoliko bi se uzimao oralno.

Tip 2

Pankreas kod osoba sa dijabetesom tipa 2 i dalje proizvodi insulin, ali ili ga ne proizvodi u dovoljnim količinama da bi se zadovoljile potrebe organizma, ili se insulin ne koristi na pravi način. Ovaj tip dijabetesa se javlja uglavnom u kasnijim periodima života. Ponekad je za lečenje dijabetesa tipa 2 dovoljno samo upražnjavati fizičku aktivnost i promeniti navike u ishrani. Ukoliko redovna zdrava ishrana nije dovoljna da bi se vaš nivo šećera u krvi držao pod kontrolom (oko ovoga možete da se posavetujete sa nutricionistom), lekar može da vam prepíše tablete ili insulin. Neophodno je, međutim, da nastavite sa zdravom ishranom.

...u početku vam sve to deluje kao jako mnogo informacija odjednom, ali pomoć postoji i to olakšava situaciju.

Patrik, 18

Držite svoj dijabetes pod kontrolom

Kako biste na efikasan način regulisali svoj dijabetes, važno je da sebi stvorite jasnu predstavu o tome šta se dešava u vašem telu. Redovne kontrole pokazuju da li je nivo vašeg šećera u krvi previsok ili prenizak, i one vam pomažu da definišete šta je sve potrebno da radite kako biste ga držali pod kontrolom. Testovi za merenje šećera u krvi pokazuju koliki je nivo vašeg šećera u krvi. Postoje dve različite vrste krvnih testova.

Vađenje krvi iz prsta obavljate samostalno pomoću merača šećera u krvi koji držite u ruci. Testovi vam daju uvid u to kakvo je stanje vašeg šećera u krvi prilikom vađenja krvi. To vam daje mogućnost da reagujete shodno tome da li imate visok ili nizak šećer u krvi.

Test HbA1c obavljaju vaš lekar ili medicinska sestra po vašem dolasku u ordinaciju, i ovaj test pokazuje srednju vrednost vašeg HbA1c tokom poslednjih 8 nedelja. Ukoliko imate zadovoljavajuću vrednost HbA1c možete da smanjite rizik od problema uzrokovanih dijabetesom u kasnijim periodima života.

Vrednost vašeg šećera u krvi može da vam pomogne da odlučite da li da pojedete užinu, uzmete više insulina ili prošetate. To takođe može da vam služi i kao upozorenje da vam je šećer u krvi previsok ili prenizak, što zahteva odgovarajuću terapiju.

Kada kontrolisati svoj šećer u krvi?

Tip 1: Jako je značajno da merite svoj šećer u krvi u određeno vreme. Merenje šećera u krvi pre i sat i po-dva sata po završetku obroka mogu npr. da vam pokažu koliko vam je šećer u krvi porastao posle jela određenog tipa ili količine hrane. Merenje šećera u krvi u 3 ujutru može da vam pokaže da li vam šećer u krvi opada usred noći. Obično se preporučuje da se šećer u krvi meri pre svakog obroka i eventualno posle, kao i pre odlaska na spavanje. Ukoliko imate dijabetes prvi put u životu, šećer u krvi se meri i do 9 puta tokom 24-časovnog perioda kako bi se definisale doze insulina.

Dijabetes tip 2 -Ono što važi uopšte uzev bez obzira na vrstu terapije: Kod ponovnog javljanja dijabetesa i kod nastavka izmenjene terapije, merenje šećera u krvi tokom 24-časovnog perioda pre obroka i sat i po nakon obroka u periodu od nekoliko dana može da bude bitan temelj za odabir odgovarajuće terapije odnosno za odluku o promeni terapije. Kod akutnih stanja kao što su infekcija, operacija, lečenje kortizonom ili kod situacija akutnog stresa može da bude potrebno merenje šećera u krvi najmanje 3-4 puta tokom 24-časovnog perioda. Merenje šećera u krvi pre i posle fizičke aktivnosti, kao i pre obroka i sat i po nakon obroka u pedagoškom smislu daju dragocene informacije.

Možete, naravno, da merite šećer u krvi koliko god često želite, kao i da diskutujete sa svojom medicinskom sestrom o tome šta vam najbolje odgovara.

Merenjem šećera u krvi i praćenjem svojih reakcija na različite obroke, vrste fizičke aktivnosti i moguće lekove vremenom postajete sve bolji u regulisanju svog šećera u krvi. Što više znate o nivoima svog šećera u krvi lakše vam biva da te vrednosti držite u željenim granicama, i da na taj način obezbedite sebi dugoročno zdravlje. Važno je da naučite da prepoznate stanja visokog i niskog šećera u krvi kako biste mogli brzo da reagujete.

Visok šećer u krvi (hiperglikemija)

Faktori koji mogu da prouzrokuju visok šećer u krvi:

- Uzeli ste premalo insulina/leka za dijabetes ili ga niste uzeli u skladu sa uputstvima
- Uzeli ste lek za dijabetes koji u vašem organizmu ne funkcioniše kako bi trebalo
- Pojeli ste više hrane nego što je predviđeno uz vašu dozu insulina
- Vežbali ste premalo ili uopšte niste vežbali
- Previše ste bili izloženi stresu
- Imate neku infekciju ili neku drugu bolest
- Pre menstruacije
- Ukoliko koristite insulinsku pumpu može da se desi da se crevo pumpe uvrne pod oštrim uglom, ili je možda igla na pumpi olabavljena ili uvrnuta
- Bol (neke osobe sa dijabetesom tipa 2 imaju teškoće sa različitim bolnim stanjima)

Neki od znakova koji upozoravaju da imate visok šećer u krvi:

- Glavobolja
- Zamagljeni vid
- Umor ili iscrpljenost
- Mučnina
- Bol u stomaku
- Pojačana žeđ, česta potreba za mokrenjem
- Suvo grlo koje svrbi
- Rane koje teško zarastaju
- Bol u telu poput onog koji se javlja tokom gripa



Jedan ili nekoliko ovih znakova mogu predstavljati upozorenje da imate previsok šećer u krvi. Znaci upozorenja često mogu da budu veoma diskretni, i lako možete da pomislite da su ta stanja prouzrokovana nečim drugim. Stoga nemojte da ignorirate signale čak iako su veoma diskretni.

Ketonski test može da vas upozori na ozbiljno stanje poznato kao dijabetičarska ketoacidoza (DKA).* Ketoni su veoma otrovni, i proizvodnja ovih kiselina u telu je znak da ono nema dovoljno insulina kako bi moglo da koristi šećer kao izvor energije. Umesto toga telo počinje da sagoreva telesne masti. Ukoliko otkrijete da je vaš nivo šećera visok (preko 15 mmol/**) ili ukoliko se ne osećate dobro, potrebno je da izmerite nivo ketona u urinu pomoću testa iz apoteke ili nivo ketona u krvi pomoću ketonskog merača. Ukoliko je rezultat pozitivan, trebalo bi da se posavetujete sa svojim lekarom ili medicinskom sestrom.

Najbolji način da saznate da li vam je nivo šećera u krvi u okviru željenih granica jeste da uradite test šećera u krvi. Važno je truditi se da vrednosti šećera u krvi održavate u okviru željenih granica. Ukoliko otkrijete da vam je šećer u krvi previsok, možete da pokušate da otkrijete uzrok tako što ćete sebi postaviti nekoliko pitanja.

Dobro razmislite da li za vas važi nešto od navedenog:

- Da li ste uzeli insulin?
- Da li ste uzeli dovoljnu dozu insulina/leka za dijabetes u skladu sa svojim normalnim planom doza?
- Da li ste promenili nešto u svojoj ishrani?
- Da li ste smanjili fizičke aktivnosti?
- Da li ste bili pod stresom zbog nečega?
- Da li ste imali neku infekciju ili ste bili bolesni od nečeg drugog?

Važno je da na ova pitanja odgovorite samostalno, kako biste u budućnosti mogli da izbegnete previsok nivo šećera u krvi.

Kako može da se spreči visok šećer u krvi?

- Uzimajte insulin/lek za dijabetes prema uputstvima lekara
- Strogo se pridržavajte svog plana ishrane
- Strogo se pridržavajte svog plana fizičkih aktivnosti
- Smanjite stres u svakodnevnom životu
- Pobrinite se da brzo dobijete terapiju za infekcije i druge bolesti
- Često merite svoj šećer u krvi
- Merite ketone u krvi ili urinu

Nizak šećer u krvi (hipoglikemija)

Faktori koji mogu da prouzrokuju nizak šećer u krvi:

- Uzeli ste preveliku dozu insulina ili leka za dijabetes, ili ste uzeli lek u nepropisano vreme
- Previše ste imali fizičke aktivnosti - neplanirane, ili je trajala dugo a da niste imali nijednu užinu, ili niste smanjili dozu insulina pre fizičke aktivnosti
- Neželjena dejstva drugih lekova
- Niste se pridržavali svog plana ishrane - niste jeli dovoljno ili ste promenili vreme obroka
- Pili ste alkohol, što naročito može da bude problematično ako niste niste i jeli
- Imate menstruaciju

Znaci koji upozoravaju na nizak šećer u krvi:

- Glad
- Znojenje
- Mučnina
- Zamagljen vid (vidite „mrlje“)
- Drhtavica
- Utrnulost usana i jezika
- Iritabilnost
- Zimogrožljivost
- Vlažna i lepljiva koža
- Zbunjenost
- Nervoja
- Slabost
- Ubrzan puls
- Gubitak svesti



* Javlja se najčešće samo kod pacijenata sa dijabetesom tipa 1.

** Ono što vaša medicinska sestra smatra visokim nivoom šećera u krvi može da varira. Stoga je potrebno da uvek diskutujete o tome sa svojom medicinskom sestrom/lekarom

Terapija za nizak šećer u krvi

Šta da radite ukoliko posumnjate da imate nizak šećer u krvi?

Ukoliko je moguće izmerite nivo svog šećera u krvi. Merenje šećera u krvi je važno iz dva razloga:

- Nije sigurno da će se pojaviti znaci upozorenja, tako da je važno da često merite nivo svog šećera u krvi kako biste znali da li je zaista prenizak.
- Neki znak upozorenja može da se javi a da vam šećer u krvi zapravo nije prenizak. Kao što je već rečeno, bitno je da često merite nivo šećera u krvi kako biste bili sigurni da li je u okviru željenih granica ili ne

Ukoliko imate hipoglikemiju, vaš šećer je ispod 3,9 mmol/l. Ukoliko vam šećer u krvi brzo opadne za kratko vreme, javljaju se simptomi hipoglikemije uprkos tome što vam je nivo šećera u krvi možda iznad željene granice. Ukoliko ste sigurni da vam je šećer u krvi prenizak, ili ne možete da obavite merenje ali imate simptome preniskog šećera u krvi, jako je važno da odmah primenite odgovarajuću terapiju za nizak šećer u krvi.

Kako se tretira nizak šećer u krvi?

Nizak šećer u krvi se mora tretirati odmah. Potrebno je pojesti ili popiti nešto što sadrži brzodelujuće šećere kako bi se hipoglikemija iskorigovala. Potrebno je da uzmete nešto od navedenog:

- Groždani šećer ili šećer u kocki (2-4 kocke) - preporučuje se groždani šećer
- Voćni sok, prirodno ceđeni voćni sok ili mleko (jednu čašu)
- Obično osvežavajuće piće - ne piće sa veštačkim zaslađivačima! (jednu čašu)

Uvek sa sobom nosite groždani šećer u džepu ili torbi. Stanje niskog šećera može da nastane iznenada, i stoga je potrebno da budete spremni kako biste mogli brzo da reagujete i dovedete se u normalu.

Pozovite nekog od svojih lekara/zdravstvenog osoblja ukoliko:

- Ste nedavno počeli da uzimate insulin/lekove za dijabetes, ili mislite da bi vaše doze insulina/lekova možda trebalo da se menjaju
- Ste imali tri ili četiri epizode niskog šećera u krvi zaredom
- Ste imali dve ili više epizoda niskog šećera u krvi tokom 24-časovnog perioda
- Ste imali prenikak šećer u krvi u isto vreme svakog dana, nekoliko dana zaredom
- Vam je šećer u krvi bio tako nizak da vam je bila potrebna pomoć

Nemojte da ignorišete znake hipoglikemije. Ona neće nestati sama od sebe i može da dovede do ozbiljnijih problema..



Terapije dijabetesa

Postoji mnogo različitih terapija za dijabetes, i ono što funkcioniše za jednu osobu možda uopšte neće funkcionisati za neku drugu. Kod nekih osoba obolelih od dijabetesa tipa 2 dovoljno je redovno praktikovanje fizičkih aktivnosti i promena navika u ishrani. Mnoge stvari zavise od toga koji tip dijabetesa imate. Postoje različite terapije o kojima možete da razgovarate sa svojim lekarom. Ispod ćete naći kratak opis.

Insulin

Insulin se prepisuje osobama sa dijabetesom tipa 1 i nekim osobama sa dijabetesom tipa 2. Postoje tri glavne vrste insulina koje zamenjuju proizvodnju insulina u telu. Insulin možete da uzimate ili samostalno putem injekcije 1-4 puta na dan, u skladu sa preporukama lekara, ili pomoću insulinske pumpe.

- Dugodelujući insulin zadovoljava osnovne potrebe organizma za insulinom tokom čitavog 24-časovnog perioda
- Brzodelujući insulin je direktno vezan za obroke i efekat mu traje okvirno do 3 sata
- Mešoviti insulin/mikstardi insulina jesu kombinacija dugodelujućeg i brzodelujućeg insulina.

...danas postoje mnogo bolje metode lečenja nego što su postojale onda kad sam ja saznala da imam dijabetes.

Eva, 59

Na koji način testovi za merenje šećera u krvi mogu

Dijabetes je progresivna bolest. Različiti tipovi zdravstvenih problema mogu da nastanu ili da se pogoršaju u kasnijim periodima života usled toga što ste tokom dugih perioda imali visok šećer u krvi. To može da dovede npr. do pogoršanja vida, do srčanih bolesti ili problema sa bubrezima. Ukoliko međutim kontrolišete nivoe svog šećera u krvi, možete da smanjite rizik oboljenja od ovih komplikacija dijabetesa. Zato je od životnog značaja da često merite šećer u krvi i da rezultate shvatate ozbiljno.

...ranije sam obično ignorisala svoje rezultate testova, ali više to ne radim - stekla sam bolju kontrolu nad svojim zdravljem i osećam se neuporedivo bolje.

Ema, 23



Vaše zdravlje i dijabetes

Bez obzira na to da li ste na godišnjem odmoru ili ležite bolesni u krevetu kod kuće, postoji nekoliko zdravstvenih aspekata koje morate dodatno da uzmete u obzir ukoliko imate dijabetes.

Ispod ćete naći vodič u kome su obrađene neke od najbitnijih stavki, kako to utiče na vaš dijabetes kao i šta bi trebalo da uzmete u obzir*.

Zdravstveni aspekti	Utjecaji na vaš dijabetes	Potrebni su podešavanje doze i dodatni testovi*
Hormonska terapija (HRT)	Neki	Da
Trudnoća	Obratite pažnju	Da
Kontraceptivno sredstvo	Eventualni	
Vakcine i imunizacija	Neki	
Injekcije protiv gripa	Neki	Da (tokom nekih dana)
Bolest	Obratite pažnju	Da
Srčane bolesti	Neki	Ne
Nega zuba	Obratite pažnju	Savetujte se sa svojim lekarom/ medicinskom sestrom

Specifični saveti

Savetujte se sa svojim lekarom/medicinskom sestrom

Trudnoća zahteva planiranje, razgovarajte sa svojom medicinskom sestrom ukoliko planirate da zasnujete porodicu

Kontraceptivne pilule ne odgovaraju svakoj ženi koja ima dijabetes. Nije pogodno koristiti kontraceptivne pilule ukoliko:
- ste stariji, pušite ili ste gojazni,
- imate povišen krvni pritisak, probleme sa srcem, krvnom cirkulacijom ili krvnim ugrušcima.
Razgovarajte sa svojim lekarom ili medicinskom sestrom o mogućim alternativama.

Ukoliko putujete negde, prvo treba da se posavetujete sa svojim lekarom oko toga da li možete da primite samo one vakcine koje su vam potrebne za tu putničku destinaciju

Osobama sa dijabetesom se preporučuje

NEMOJTE DA PRESTAJETE sa uzimanjem lekova ukoliko dobijete grip, prehladu ili groznicu.
Ukoliko osećate mučninu i ne možete da zadržite lek u telu, treba odmah da kontaktirate svog lekara ili medicinsku sestru povodom toga

Dijabetes se povezuje sa povećanim rizikom od srčanih bolesti. Zdrava ishrana i redovna fizička aktivnost. Savetujte se sa svojim nutricionistom

Uvek obavestite svog zubara da imate dijabetes

* Uvek se savetujte sa svojim lekarima/zdravstvenim osobljem pre nego što napravite neke izmene u svojoj terapiji.

Idite dalje

...nikad ne dozvoljavam da me nešto sputava, to je prosto rečeno moj stav prema životu...

Rikard, 32

Posao

Dijabetes ne mora da utiče na vaš posao. Ukoliko ne patite od nekih komplikacija dijabetesa i ne lečite se insulinom, možete uopšteno govoreći da radite bilo kakav posao. Ukoliko međutim primate insulin, postoje neka visoko rizična zanimanja koja za vas nisu pogodna, kao npr. rad u odbrani i sa prevozom putnika. Odgovarajte iskreno kad vam poslodavac postavi pitanja koja se tiču vašeg zdravlja. Ukoliko ste iskreni od početka, lakše vam biva u slučaju da se nađete u kritičnoj situaciji, a takođe postoji i verovatnoća da ni kasnije nećete morati da odgovarate na nezgodna pitanja. Ukoliko držite u tajnosti nešto što može da dovede do toga da neko bude povređen, možete da budete tuženi.

Vaša prava

Odgovornost za vaš dijabetes leži kako u vašim rukama tako i u rukama vaših lekara/zdravstvenog osoblja. Vaša osnovna zdravstvena zaštita treba da obuhvata sledeće:

- Plan lečenja i vaše sopstvene ciljeve
- Uvodno i kontinuirano obrazovanje za vas i vašu porodicu
- Redovne kontrole vašeg šećera u krvi i vašeg opšteg zdravstvenog stanja između ostalog: merite krvni pritisak, kontrolišite stopala i bubrege



Preuzmite kontrolu nad svojim dijabetesom

Ponekad može da bude teško imati kontrolu nad svojim dijabetesom, ali definitivno vredi nastaviti borbu. Redovne kontrole, dobra kontrola vašeg šećera u krvi i zdrava ishrana i način života mogu naposljetku da dovedu do toga da dijabetes ne utiče mnogo na vaš život. Rizik da dobijete hipoglikemiju i rizik od nastanka problema uzrokovanih dijabetesom u kasnijim periodima života postaju znatno manji.

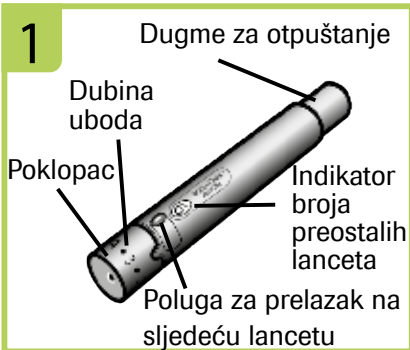
Saveti*

- Vodite računa o svom srcu i krvnoj cirkulaciji tako što ćete jesti zdravo i redovno vežbati
- Izbegavajte pušenje
- Kontrolišite svoj šećer u krvi često i rezultate zapisujte u dnevnik - shvatajte ih ozbiljno
- Izbegavajte gojaznost
- Jedite više hrane bogate vlaknima (npr. hleb, pahuljice i testenine od celog zrna)
- Jedite manje masne i hrane bogate šećerom kao npr. džem, crveno meso i kolače
- Kod dijabetesa tipa 1 potrebno je obavljati snimanje zadnjeg dela oka počevši od 10. godine života i svake druge godine nakon toga ili češće, kako bi se uočile moguće promene. Čak i kod dijabetesa tipa 2 potrebno je obaviti snimanje zadnjeg dela oka prilikom donošenja dijagnoze. Ukoliko nastanu promene, potrebno je prilagoditi vremenske intervale za kontrole shodno potrebama osobe
- Kontrolišite redovno svoja stopala zbog mogućih pojava posekotina ili modrica
- Kontrolišite vrednosti svog holesterola najmanje jedanput svake treće godine

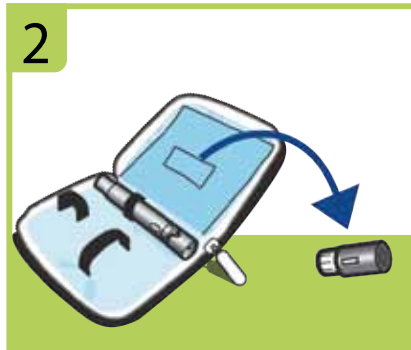
...nema govora, osećam se najbolje onda kad imam kontrolu nad svojim dijabetesom.

Monika, 42

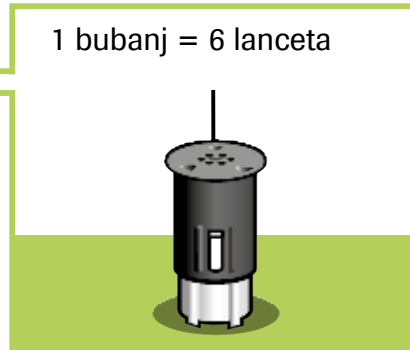
*S obzirom na to da dijabetes može različito da se ispoljava od osobe do osobe, potrebno je da se uvek savetujete sa svojim lekarima/zdravstvenim osobljem.



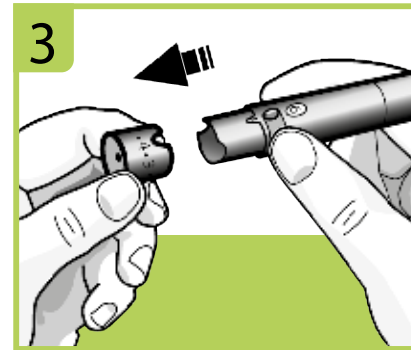
Upoznajte se sa Accu-Chek FastClix lancetarom.



Izvadite bubanj sa lancetama iz džepa torbice za nošenje.

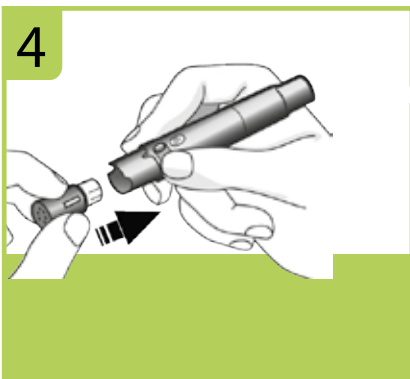


NAPOMENA
Svaki bubanj sadrži 6 sterilnih lanceta.



Skinite poklopac povlačenjem pravo. Ne zavrćite poklopac.

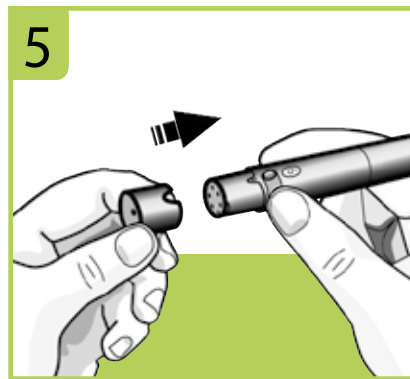
! UPOZORENJE
Ne smijete istodobno stavljati bubanj sa lancetama u lancetar i pritiskati dugme za otpuštanje ili držati lancetar s dugmetom za otpuštanje pritisnutim uz podlogu, npr. uz ploču stola. To može osloboditi lancetu i dovesti do nenamernog ubadanja.



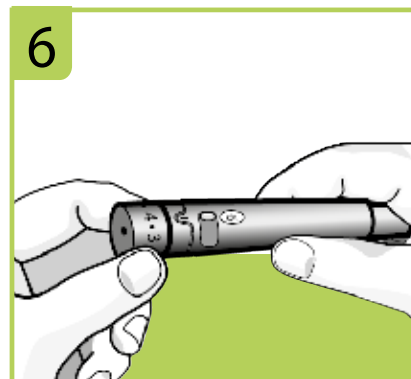
Umetnite bubanj s lancetama u lancetar, tako što ćete prvo umetnuti bijeli kraj. Pritisnite bubanj sa lancetama unutra do kraja, dok, uz klik, ne bude čvrsto smješten na svoje mjesto.



NAPOMENA
Ne uklanjajte bubanj sa lancetama dok svih 6 lanceta ne bude utrošeno jer se bubanj ne može ponovo koristiti nakon što se izvadi iz lancetara.



Vratite poklopac na lancetar. Vodite računa da se žljebovi na poklopcu poklope sa žljebovima na lancetaru.

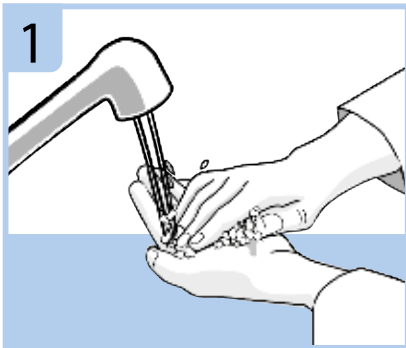


Podesite željenu dubinu uboda. Počnite od dubine broj 2. Za grublju kožu, odaberite veći broj.

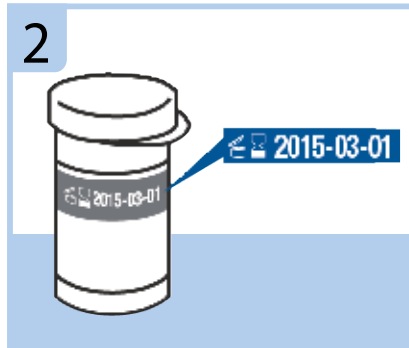


Koristite lancetar: Pritiskanjem dugmeta za otpuštanje, lancetar se priprema i ubada samo jednim klikom.

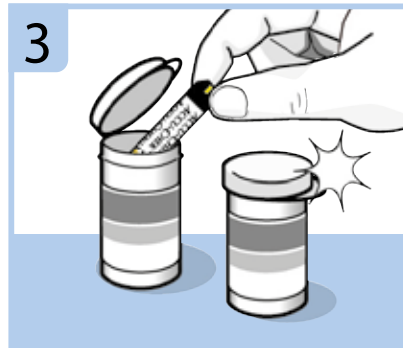
Izvođenje provjere nivoa glukoze u krvi



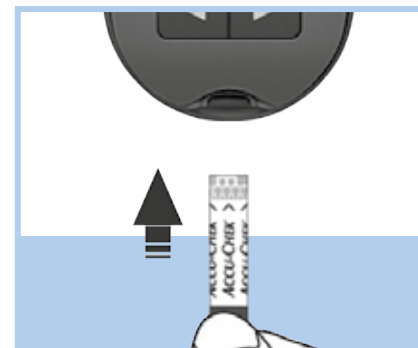
1 Operite i osušite ruke prije izvođenja provjere nivoa glukoze u krvi.



2 Provjerite rok trajanja na kutijici sa test-trakama. Ne koristite test-trake kojima je istekao rok trajanja.



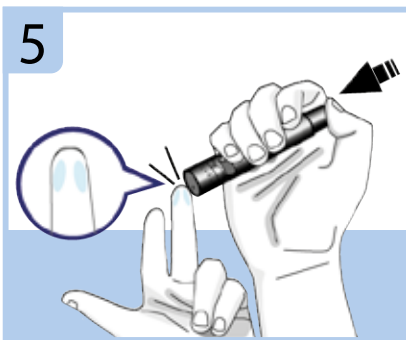
3 Izvadite jednu test-traku iz kutijice sa test-trakama. Dobro zatvorite kutijicu.



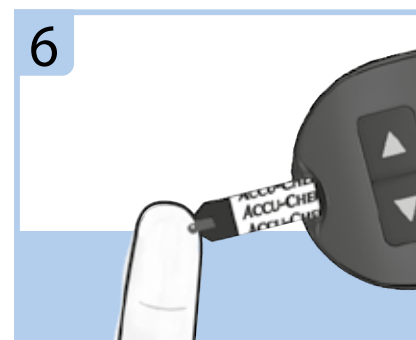
Postavite test traku u mjerač u smjeru strelice, dok mjerač ne zapišti.



Na ekranu će se pojaviti trepćući simbol kapi krvi.



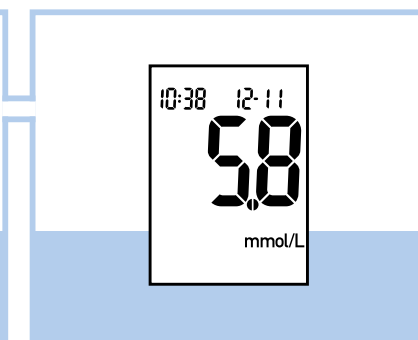
5 Čvrsto pristonite uređaj za uzimanje uzorka krvi (lancetar) sa strane jagodice prsta i pritisnite dugme za otpuštanje na lancetaru kako biste uboli prst..



6 Prinesite i dodirnite kraj test-trake kapljicom krvi. Ne stavljajte krv na gornju površinu test-trake.



Kada mjerač zapišti i simbol pješanog sata ⌚ zatreperi na ekranu, na test-traci se nalazi dovoljno krvi.



Rezultati testa će se pojaviti na ekranu nakon 5 sekundi.



Prije nego što završite... Pripremite lancetar za sljedeće testiranje. Okrenite jednom polugu naprijed-nazad koliko god je moguće, kako biste prešli na narednu lancetu. Indikator će pokazati broj preostalih lanceta.