



شکر نوع ۱ و نوع ۲ تحت درمان با انسولین

**ACCU-CHEK®**



## شکر چیست؟

شکر یا مرض قند یک بیماری است که بدن توانایی کنترل شکر خون را از دست می دهد. دلایل بسیار زیادی وجود دارند که فرد به شکر 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 شکر چیست، اما می دانیم که به چاقی و عدم تحرک و سپورت مرتبط است. همچنین می توان مشاهده کرد که این بیماری در گروپ های قومی خاصی شایع تر است.

این کاتالوگ معلومات اولیه در خصوص شکر و توصیه هایی در مورد چگونگی کنترل بیماری به بهترین شکل، در زندگی روزمره را ارائه می دهد\*.

### حقیقتا (شکر) 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 شکر خون را تحت کنترل خود دارد- اگر شکر نداشته باشید. در حین هضم- شکر که به واسطه غذا دریافت کرده ایم به شکل گلوکز وارد جریان خون می شود و میزان شکر خون را بالا می برد.

در افراد بدون مرض شکر میزان شکر خون ذریعه پانکراس، که در پشت شکم قرار گرفته، چک می شود؛ و با تولید انسولین کافی که برای متعادل کردن میزان شکر خون مورد ضرورت است، واکنش نشان می دهد.

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

## مروج ترین علائم شکر چیست؟

- ماندگی شدید
- افزایش تشنگی
- مقدار زیاد ادرار
- ضعف بینایی
- کاهش وزن

اگر شما مبتلا به شکر تشخیص داده نشده باشید، اما متوجه علائم بالا شدید، باید به داکتر مراجعه کنید.

## انواع شکر را بشناسید

### نوع ۱

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

### نوع ۲

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

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

کلینز (Claes) 46

... در ابتدا به نظر می رسد که یک باره معلومات بسیاری ارائه شده است اما راهنما در دسترس شما قرار دارد و ساده تر می شود.

پاتریک (Patrick) 18

برای اینکه به بهترین شکل قادر به کنترل شکر خود باشید، دارای 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 شکر خون شما بسیار بالا یا بسیار پایین است، و به شما کمک می کند تا آنچه که برای تحت کنترل درآوردن آن ضرور هست را مشخص کنید. آزمایش شکر خون میزان شکر 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 شکر خون که در دست نگره داشته اید، این آزمایش را انجام دهید. این آزمایش عکسی از وضعیت شکر خون شما را در زمان سمپل گیری نشان خواهد داد. این فرصت را به شما می دهد تا بر اساس ابتلا به شکر خون بالا یا پایین عمل کنید.

**آزمایش HbA1c** توسط داکترتان یا نرستان از طریق عمل شما انجام می شود، و میانگین HbA1c در طی ۸ هفته گذشته می باشد. اگر نتیجه تست A1c خوب باشد، می توانید احتمال خطر شکر - و مشکلات مربوط به آن را در زندگی کاهش دهید.

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

### چه زمانی باید میزان شکر خون را چک کرد؟

**نوع ۱:** اگر شکر خون خود را در دوره های زمانی تست کنید، بسیار مفید خواهد بود. بطور مثال، تست شکر خون قبل از وعده غذایی و ۱/۵ تا ۲ ساعت پس از وعده غذایی، شکر 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 شکر خون پایین دارید یا نه. توصیه می شود که تست شکر خون را قبل از وعده غذایی انجام دهید و احتمالاً پس از آن و همچنین قبل از خواب. در شروع شکر، شکر خون تا حدود نه بار در یک روز اندازه گیری می شود تا بتوان میزان 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 ضروری مانند عفونت، عملیات جراحی، درمان با کورتیزون، و در شرایط اضطراب شدید، حداقل ۳-۴ مرتبه اندازه گیری مقدار شکر خون/در ۲۴ ساعت مورد ضرورت است. برای معلومات شخصی تان، اندازه گیری شکر خون مرتبط با فعالیت فیزیکی و همچنین قبل از وعده غذایی و ۱/۵ ساعت پس از وعده غذایی، معلومات ارزشمندی ارائه می دهد.

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

با اندازه گیری شکر خون و درک چگونگی واکنش به غذاهای متفاوت، سپورت و شاید مصرف دوا، در نهایت می توانید در کنترل شکر خون خود بهتر عمل کنید. هر چه بیشتر در مورد سطح شکر 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 شکر خون بالا و پایین بسیار اهمیت دارد تا بتوانید سریعاً عمل کنید.

## شکر خون بالا (هیپوگلیسمی)

### عواملی که باعث شکر خون بالا می شوند:

- دریافت انسولین کمتر - دواي شکر، یا طبق تجویز، مورد استفاده قرار نگرفته باشد
- استفاده از دواي شکر که به طور صحیح در بدن عمل نکرده باشد
- مصرف غذا بیش از آنچه که برای دوز انسولین پلان گذاری شده است
- سپورت به مقدار بسیار کم یا عدم تحرک
- اضطراب بیش از حد
- دارا بودن عفونت یا دیگر بیماری ها
- قیل از پربود
- اگر یک پمپ انسولین دارید، ممکن است درون نل پمپ یک "پیچ خوردگی" وجود داشته باشد، یا سوزن پمپ گشاد شده باشد یا دارای "پیچ خوردگی" باشد
- درد (بعضی از افراد مبتلا به شکر نوع ۲ شرایط دردناک متفاوت دارند

### علائم هشداردهنده شکر خون بالا عبارتند از:

- سردرد
- ضعف بینایی
- خستگی یا ضعف
- حالت تهوع
- دل درد
- افزایش تشنگی، ضرورت به دفع مکرر ادرار
- جلد خشک و خارش جلد
- زخم هایی که دیر خوب می شوند
- بدن درد مشابه آنفولانزا



یک یا چند یک از این علائم می تواند هشدار برای ابتلا به شکر 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.

## شکر خون پایین (هیپوگلیسمی)

### عواملی که باعث شکر خون پایین می شوند:

- مصرف بیش از حد انسولین یا دواى شکر، یا مصرف دواى شکر در ساعاتی غیر از آنچه تجویز شده است.
- سپورت بیش از حد- سپورت پلان گذاری نشده یا در دوره های طولانی مدت بدون خوردن اسنک انجام شده باشد یا عدم کاهش دوز انسولین قبل از سپورت
- اثرات جانبی دیگر دواها
- عدم پیروی از پروگرام رژیم غذایی- به اندازه کافی غذا نخوردن یا تغییر در ساعات وعده های غذایی
- نوشیدن الکل، خصوصا بدون صرف غذا در همان زمان
- رسیدن به سن بلوغ

### علامت هشداردهنده شکر خون پایین:

- گرسنگی
- عرق کردن
- حالت تهوع
- ضعف بینایی (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 شکر نوع ۱ اتفاق می افتد.

\*\* آنچه یک نرس به عنوان شکر خون بالا در نظر می گیرد با نرس دیگر متفاوت است

بنابراین همیشه این مسئله را با نرس/داکتر خودتان مطرح کنید

**تست کتون (Ketontestet)** هشدارى از یک وضعیت بسیار جدی به نام شکر 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 شکر خون شما بالا است (بیش از ۱۵۰ mmol/l) یا اگر احساس ناخوشی داشتید، باید مقدار کتون در ادرار را با یک تست از دواخانه یا با دستگاه سنجش کتون اندازه گیری کنید. اگر نتیجه تست مثبت بود، باید برای مشاوره به داکتر یا نرس مراجعه کنید.

بهترین شیوه برای فهمیدن اینکه آیا شکر خون شما در محدوده مطلوب قرار دارد این است که یک تست شکر خون انجام دهید. دارای اهمیت است که سطح شکر خون خود را در محدوده مطلوب حفظ کنید. اگر متوجه شدید که شکر 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 پروگرام مصرف نرمال خود مقدار کافی انسولین/ دواى شکر مصرف می کنید؟
- آیا موردی را در رژیم غذایی خود تغییر داده اید؟
- آیا از میزان سپورت خود کم کرده اید؟
- آیا در مورد مسئله ای اضطراب دارید؟
- آیا عفونت یا بیماری دیگری داشته اید؟

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

### چگونه از شکر خون بالا پیشگیری کنم؟

- انسولین/ دواى شکر خود را، به مقدار تجویز شده مصرف کنید.
- پروگرام غذایی خود را به دقت دنبال کنید.
- پروگرام سپورت خود را دنبال کنید.
- اضطراب را در زندگی روزمره خود کاهش دهید.
- مطمئن شوید که برای عفونت ها و دیگر بیماری ها سریعاً درمان می شوید.
- گهگاه تست شکر خون انجام دهید.
- کتون را در خون یا ادرار اندازه گیری کنید.



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

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

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

اگر مبتلا به هیپوگلیسمی هستید، شکر خون شما زیر  $3.9 \text{ mmol/l}$  می باشد. اگر میزان شکر خون در یک مدت زمان کوتاه به طور عاجل کاهش پیدا کند، علائم هیپوگلیسمی روی داده است، حتی اگر میزان شکر خون بیش از مقدار مطلوب باشد. اگر مطمئن هستید که شکر خون تان بسیار پایین است یا اینکه نمی توانید مقدار آن را اندازه گیری کنید، اما علائم شکر خون پایین را دارید، باید به طور عاجل شکر خون پایین را درمان کنید.

**چطور شکر خون پایین را درمان کنیم؟**

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

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

همیشه در جیب یا بیگ خود گلوکوز به همراه داشته باشید. شکر خون پایین ممکن است بسیار عاجل اتفاق افتد و شما باید آماده باشید تا بتوانید به طور عاجل عملیات کرده و آن را برطرف کنید.

**با شخصی در تیم شکر خود به تماس شوید اگر:**

- اخیراً شروع به مصرف انسولین/دوای شکر کرده اید یا فکر می کنید که اندازه انسولین / -- دوا باید تغییر کند
- سه یا چهار بار شکر خون پایین را در یک ردیف تجربه کرده باشید
- در یک دوره ۲۴ ساعته، دو یا سه مرتبه شکر خون تان پایین باشد
- در هر روز در ساعت مشخص، برای چند روز پشت سر هم، شکر خون تان پایین باشد
- شکر خون تان آنقدر پایین باشد که مجبور شوید از کسی کمک بگیرید

علائم هیپوگلیسمی را نادیده نگیرید. به خودی خود برطرف نمی شود و می تواند باعث مشکلات جدی تری شود.



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

انسولین

انسولین برای افراد مبتلا به شکر نوع ۱ و بعضی از افراد مبتلا به شکر نوع ۲ تجویز می شود. سه نوع اصلی انسولین وجود دارد که جایگزین تولید انسولین بدن می شوند. با توجه به توصیه های داکترتان، می توانید شخصا خودتان انسولین را با استفاده از سرنگ، ۴-۱ بار 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 شیوه های درمانی بهتری وجود دارند نسبت به زمانی که من متوجه شدم که شکر دارم.

ایوا (Eva) 59

آزمایش خون چگونه کمک می کند؟

شکر یک بیماری پیش رونده است. به دلیل دوره های طولانی مدت شکر خون بالا، انواع مختلف مشکلات سلامتی می تواند اتفاق افتد یا ممکن است بعدا جدی تر و شدید تر شوند. ممکن است بطور مثال برای ضعف بینایی، بیماری قلبی و مشکلات کلیه اعمال شود. اگرچه در صورتیکه مراقب میزان شکر خون باشید، می توانید خطر این پیچیدگی های شکر را کاهش دهید. بنابراین حیاتی است که گهگاه میزان شکر 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



چه در رخصتی‌ها باشید یا در خانه در تخت خود دراز کشیده باشید و بیمار باشید، اگر شکر دارید، نگرانی‌هایی در رابطه با سلامتی وجود دارند که باید به آنها توجه خاصی داشته باشید.

در ادامه، راهنمایی ارائه شده است که بعضی از نکات عمده را مشخص کرده است، چگونه بر شکر تاثیر می‌گذارد و چه مسائلی را باید مورد توجه قرار دهید\*.

بخش‌های سلامت	تاثیر بر شکر	تنظیم اندازه دوا و آزمایش‌های اضافی ضروری هستند*
درمان هورمون (HRT)	قطعی	بله
حاملگی	توجه کنید	بله
پیشگیری از حاملگی	احتمالی	
واکسیناسیون و ایمن‌سازی	قطعی	
تزریق آنفولانزا	قطعی	بله (برای چند روز)
بیماری	توجه کنید	بله
بیماری‌های قلبی عروقی	قطعی	خیر
درمان دندان	توجه کنید	با داکتر/ نرسنان مشوره کنید

با داکتر/ نرس تان مشوره کنید.

حاملگی ضرورت به پلان‌گذاری دارد، اگر برای تشکیل فامیل پروگرامی دارید با داکتر خود مشوره کنید.

تابلیت برای تمام خانم‌ها مناسب نیست. استفاده از تابلیت صحیح نیست اگر:

- میانسال هستید، سیگرت می‌کشید یا اضافه وزن دارید،
  - فشار خون بالا، مشکلات قلبی و عروقی، گردش خون و بند شدن خون دارید.
- با داکتر یا نرس خود در مورد شیوه‌های انتخابی مشوره کنید.

اگر به مسافرت می‌روید، باید ابتدا با داکترتان مشوره کنید که آیا می‌توانید واکسن‌های مورد ضرورت برای آن مقصد خاص را دریافت کنید.

برای افراد مبتلا به شکر توصیه می‌شود

اگر آنفولانزا، سرماخوردگی یا ریزش داشتید، مصرف دوا را قطع نکنید. اگر مریض هستید و نمی‌توانید مصرف دوا را ادامه دهید، باید به طور عاجل با داکتر یا نرس خود به تماس شوید.

شکر منجر به خطر بیماری قلبی جدی‌تر می‌شود. رژیم غذایی سالم و سپورت منظم. با متخصص تغذیه مشوره کنید.

همیشه به دندانپزشک تان اطلاع دهید که شکر دارید.

\* همیشه قبل از ایجاد هر گونه تغییر در درمان خود با تیم شکر خود مشوره کنید.

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

#### نکته ها و توصیه ها \*

- با خوردن غذای صحتی و سپورت منظم از قلب و سیستم گردش خون خود مراقبت کنید.
- سیگرت نکشید.
- گاهی اوقات شکر خون خود را چک کنید و نتایج را ثبت کنید- آنها را جدی بگیرید.
- از چاق شدن دوری کنید
- مواد غذایی با فیبر بالا را بیشتر استفاده کنید (از جمله انواع غلات کامل نان، غلات و ماکارانی)
- مواد غذایی چرب و شکر دار مانند مرباها، گوشت قرمز و کلوچه ها را کمتر استفاده کنید.
- در شکر 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 قسم تغییرات می توان آن را بیشتر انجام داد. حتی در شکر نوع ۲، عکاسی فوندوس باید انجام شود، وقتی که تشخیص ابتلا به شکر انجام شد. تغییرات باید روی دهد، فاصله میان معاینه ها منحصر بفرد است.
- پاهای خود را چک کنید که ببینید آیا بریدگی یا حماس کردگی دارید.
- چربی خود را حداقل هر سه سال یک بار چک کنید.

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

مونیکا (Monika) 32

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

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

ریکارد (Richard) 32

#### وظیفه

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

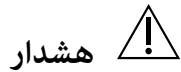
#### حقوق شما

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

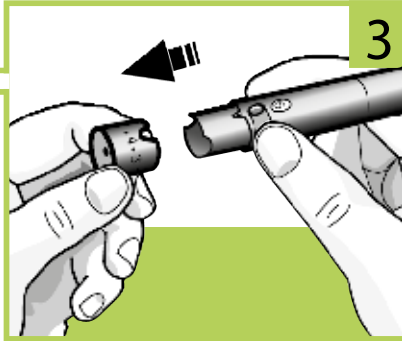
پروگرام درمان و اهداف شخصی  
تعلیم اولیه و دوام دار برای شما و فامیلتان  
چکاپ های منظم شکر خون و سلامت عمومی تان، در میان دیگر موارد: گرفتن فشار خون، و چک کردن پاها و گرده



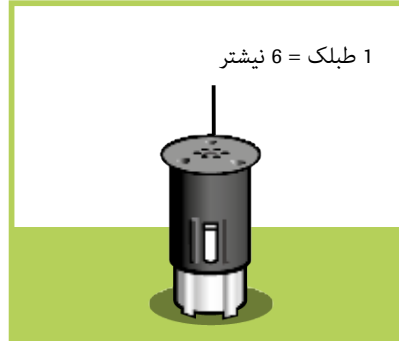


**هشدار**

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.



3 سرپوش آن را مستقیم به بیرون بکشید. سرپوش را نچرخانید.



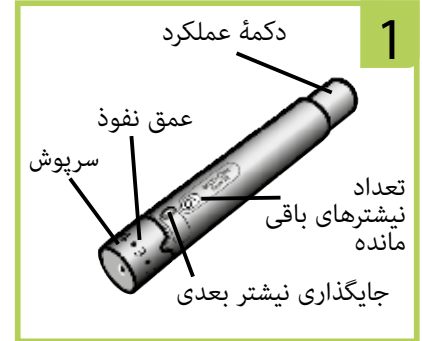
1 تبلک = 6 نیشر

**توجه**

هر تبلک حاوی 6 نیشر عقیم است.



2 تبلک نیشر را از داخل جیب بکس دستگاه بیرون بیاورید.

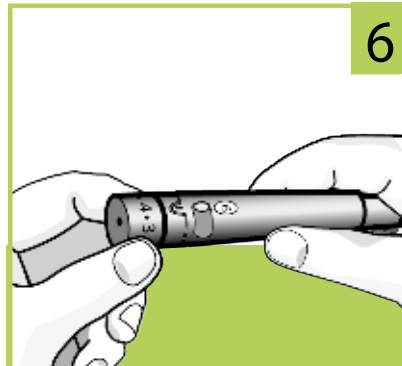


1 با قسمتهای مختلف قلم نیشر فست کلیکس اکیوچک (Accu-Chek Fastclix) آشنا شوید.

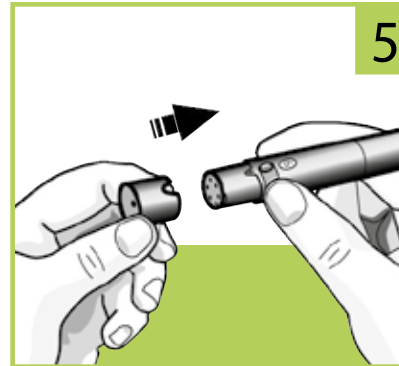
هنگامی که آماده آزمایش هستید...



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



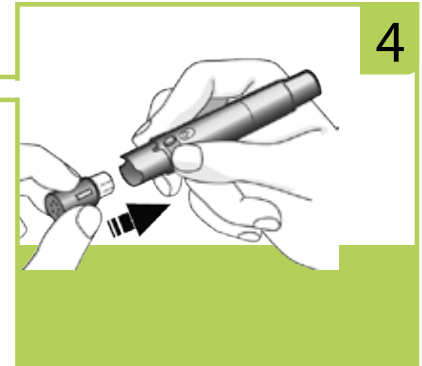
6 عمق نفوذ نیشر را به میزانی که مناسب و راحت است تنظیم کنید. از سطح 2 شروع کنید. برای پوست محکم تر و ضخیم تر درجه را بالاتر ببرید.



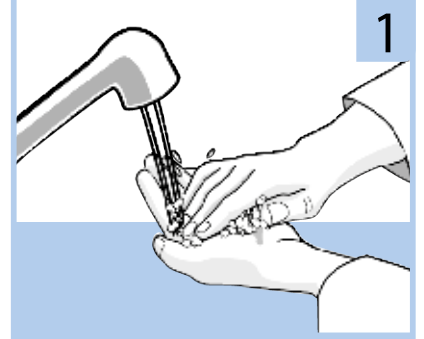
5 سرپوش قلم نیشر را در جای خود قرار دهید. اطمینان حاصل نمایید که شکاف روی سرپوش با دندانۀ روی قلم داخل هم قرار بگیرند.

**توجه**

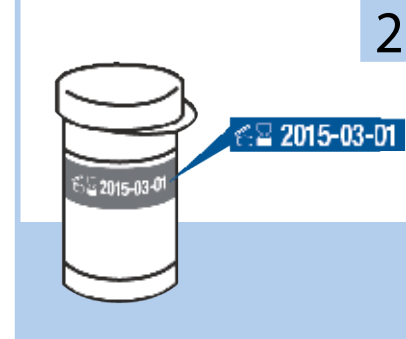
پیش از مصرف شدن 6 نیشر داخل تبلک، آن را خارج نکنید، زیرا پس از اینکه تبلک از قلم نیشر خارج شود، دیگر نمی توان از آن استفاده کرد.



4 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.



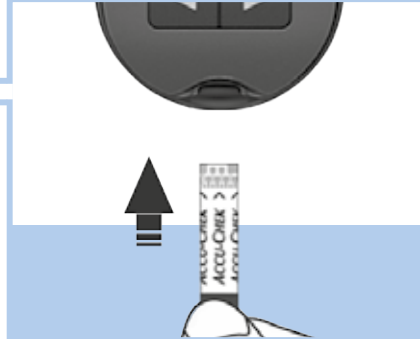
1 پیش از انجام معاینه قند خون دستهای خود را بشویید و خشک کنید.



2 تاریخ مصرف را از روی قوطی نوارهای معاینه بخوانید. اگر تاریخ مصرف نوارهای معاینه گذشته باشد، از آن استفاده نکنید.



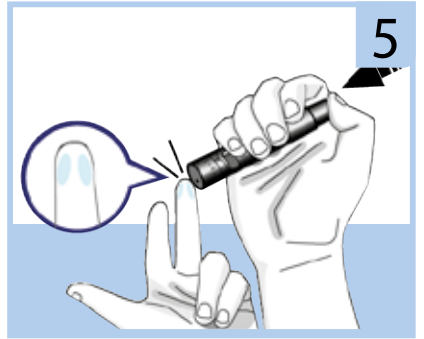
3 یک عدد نوار معاینه از داخل قوطی بردارید. سرپوش قوطی را محکم ببندید.



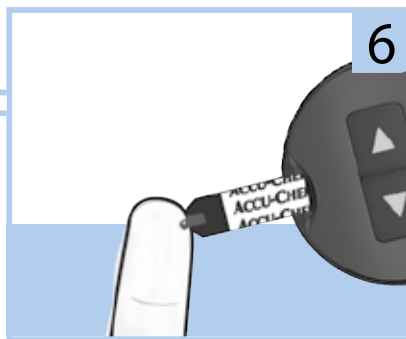
نوار معاینه را از سمتی که ویکتور نشان داده است داخل دستگاه کنید، تا حدی که دستگاه صدای بیپ کند.



سمبول قطره خون به صورت فلش ظاهر می شود.



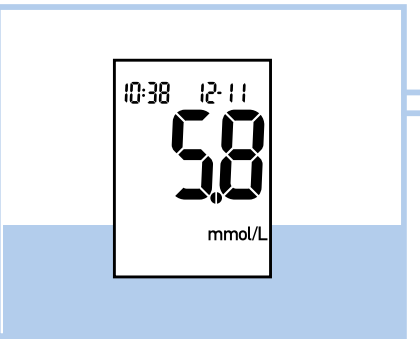
5 قلم نیشتر را محکم بگیرید و آن را روی نوک انگشت خود قرار دهید، سپس دکمه آن را فشار دهید تا انگشت شما را سوراخ کند.



6 با قسمت آخر نوار معاینه قطره خون را لمس کنید. قطره خون را روی نوار معاینه قرار ندهید.



هنگامی که خون کافی روی نوار معاینه قرار بگیرد، دستگاه بیپ می کند و فلش می زند.



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



پیش از اتمام کار...  
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 دریچه کوچک می توانید تعداد نیشترهای باقی مانده را بخوانید.