

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

DZIENNICZEK

POMIARU POZIOMU CUKRU WE KRWI I CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

diety.nfz.gov.pl



pacjent.gov.pl

DANE PACJENTA

Imię

Nazwisko

Adres

Lekarz prowadzący

ZALECENIA LEKARZA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Miejsce na stempel placówki

Jak prawidłowo wykonać pomiar?

- Przed każdym pomiarem dokładnie umyj i osusz ręce. W czasie mycia możesz masować opuszek palca, który zamierzasz nakłuć – ciepła woda zmiękczy opuszek a masaż dodatkowo polepszy przepływ krwi. Nie zaleca się jednak używania środków dezynfekujących, mogą zmienić skład krwi.
- Nakłuj palec z boku (większość nakłuwaczy ma regulowaną głębokość nakłucia, jeśli masz trudność z uzyskaniem odpowiedniej do pomiaru kropli krwi, zwiększ głębokość nakłucia) zmniejszy do dyskomfort, gdyż nakłucie opuszka jest bardziej bolesne.
- W zależności od glukometru próbkę krwi należy umieścić samemu w odpowiednim miejscu na pasku lub jest ona zasysana i automatycznie umieszczana przez umiejscowioną na pasku kapilarę. Dotknięcie palcem do paska może sfałszować wynik.
- Jeśli próbka krwi miała kontakt z obudową aparatu należy zadbać o jego wyczyszczenie.
- Najlepiej używaj tego samego glukometru. Jeśli przy nakłuwaniu pojawi się ból, wymień lancet (lancety nie są jednorazowe, są używane do pojawienia się bólu). Zawsze sprawdź ważność pasków a jeśli otwierasz nowe opakowanie zapoznaj się z instrukcją czy nie jest wymagana kalibracja (większość nowych glukometrów tego nie wymaga).

Poziom glukozy we krwi na czczo

Poziom glukozy	Interpretacja
Od 70 do 99 mg/dL (od 3.9 do 5.5 mmol/L)	Prawidłowy poziom glukozy
Od 100 do 125 mg/dL (od 5.6 do 6.9 mmol/L)	Nieprawidłowy poziom glukozy na czczo (stan przedcukrzycowy)
Co najmniej 126 mg/dL (7.0 mmol/L) w co najmniej dwóch pomiarach	Cukrzyca

Notatki

Data	Poziom cukru we krwi						Ciśnienie krwi rano			Ciśnienie krwi wieczorem			Uwagi
	Na czczo	2 h po śniadaniu	przed obiadem	2 h po obiedzie	przed kolacją	2 h po kolacji	Skurczowe	Rozkurczowe	Tętno	Skurczowe	Rozkurczowe	Tętno	

Notatki: