ग्लूकोज़ मीटर का प्रयोग कैसे करें

How to Use a Glucose Meter

A glucose meter is used to check your blood glucose or blood sugar level. This is needed to help you manage your diabetes. There are many brands of meters. Your nurse or pharmacist can help you learn about your meter.

To get the most accurate results, be sure you:

- Wash your hands well before testing.
- Use the brand of test strips for your meter.
- Store your test strips as recommended.

Follow these steps to check your blood sugar with a meter:

ग्लूकोज़ मीटर का प्रयोग आपके रक्त ग्लूकोज़ या रक्त शर्करा के स्तर की जाँच करने के लिए किया जाता है। आपके डायबिटीज़ (मधुमेह) को प्रबंधित करने में आपकी मदद के लिए इसकी जरूरत होती है। मीटरों के अनेक ब्रांड हैं। आपकी नर्स या फार्मासिस्ट आपके मीटर के बारे में सीखने में आपकी मदद कर सकते हैं।

सबसे सटीक परिणाम प्राप्त करने के लिए, सुनिश्चित करें कि आपः

- परीक्षण करने से पहले अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएँ।
- अपने मीटर के लिए टेस्ट स्ट्रिप के ब्रांड का प्रयोग करें।
- सुझाए गए के अनुसार अपनी टेस्ट स्ट्रिप को स्टोर करें।

मीटर से अपनी रक्त शर्करा की जाँच करने के लिए इन चरणों का पालन करें:

Getting Ready

1. Wash your hands with warm water and soap for at least 15 seconds, rinse with warm water, and dry with a towel.
2. Get your supplies:
    - Your meter
    - Test strips
    - Lancing device
    - Needle, often called a lancet
3. Open the lancing device and put a needle in. Take the cap off the needle. Do not touch the needle.
4. Put the cover back on the lancing device. Set the spring on the device so it is ready to be used to stick you.
5. Get a test strip out of the bottle or package. Put the cap back on the bottle.

तैयार होना

1. कम से कम 15 सेकंड के लिए गर्म पानी और साबुन से अपने हाथों को धोएँ, गर्म पानी से अच्छी तरह से धोएँ, और तौलिए से सुखाएँ।
2. अपनी आपूर्तियाँ प्राप्त करें:
    - आपका मीटर
    - टेस्ट स्ट्रिप्स
    - लेन्सिंग उपकरण
    - सूई, जिसे अक्सर लेन्सेट कहा जाता है
3. लेन्सिंग उपकरण को खोलें और इसके अंदर सूई रखें। सूई की कैप हटाएँ। सूई को छुएँ नहीं।
4. कवर को वापस लेन्सिंग उपकरण में रखें। उपकरण पर स्प्रिंग को सेट करें जिससे आपको चुभोने के लिए यह तैयार रहे।
5. टेस्ट स्ट्रिप (परीक्षण पट्टी) को बोतल या पैकेज से बाहर निकालें। कैप (ढक्कन) को वापस बोतल पर रखें।

6. Put the strip in the meter. This will turn the meter on.
7. Match the code on your meter screen with the code for your test strips.
   - The code is printed on the test strip bottle or package.
   - If your meter has the code built into the strips, go to the next step.
8. When the test strip symbol flashes on the screen, the meter is ready for a drop of blood.

6. स्ट्रिप को मीटर में रखें। इससे मीटर चालू हो जाएगा।
7. अपनी टेस्ट स्ट्रिप के कोड से अपने मीटर के स्क्रीन पर प्रदर्शित कोड से मिलान करें।
   - कोड टेस्ट स्ट्रिप की बोतल या पैकेज पर प्रिंट होता है।
   - यदि आपके मीटर का कोड स्ट्रिप्स में निर्मित है, तो आगामी चरण पर जाएँ।
8. जब टेस्ट स्ट्रिप का संकेत चिह्न स्क्रीन पर कौंधता है, तो मीटर रक्त की बूँद के लिए तैयार होता है।

Checking Your Blood Sugar

1. Pick up the lancing device and put it against the side of one of your fingers.
2. Push the button on the device to release the needle. You will feel the needle stick. Set the device down.
3. Squeeze your finger at its base to get a large drop of blood.
4. Based on the type of test strip you use:
   - ❑ Touch the end of the test strip to the drop of blood.
   - ❑ Put the blood drop on the test area of the strip.
5. Be sure that the test area on the strip fills completely with blood.
6. The meter will time the test and then your blood sugar number will show on the screen.
7. Write your blood sugar number in your log book or blood sugar diary.

अपनी रक्त शर्करा की जाँच करना

1. लेन्सिंग उपकरण को उठाएँ और इसे अपनी एक उँगली की तरफ सामने रखें।
2. सूई को रिलीज करने के लिए उपकरण पर बटन को आगे खिसकाएँ। आप सूई को चुभते हुए महसूस करेंगे। उपकरण को नीचे सेट करें।
3. रक्त की बड़ी बूँद पाने के लिए अपनी उँगली को इसके आधार पर दबाएँ।
4. टेस्ट स्ट्रिप के प्रकार के आधार पर आप प्रयोग करते हैं:
   - ❑ टेस्ट स्ट्रिप के सिरे को रक्त की बूँद से स्पर्श कराएँ।
   - ❑ स्ट्रिप के परीक्षण क्षेत्र पर रक्त की बूँद रखें।
5. सुनिश्चित करें कि कि स्ट्रिप का परीक्षण क्षेत्र पूरी तरह से रक्त से भरा हो।
6. मीटर परीक्षण का समय बताएगा और उसके बाद आपकी रक्त शर्करा नंबर स्क्रीन पर प्रदर्शित होगा।
7. अपनी लॉग बुक (रोज़नामचा) में या रक्त शर्करा डायरी में अपना रक्त शर्करा नंबर लिखें।

Cleaning Up the Supplies

1. Remove the test strip and throw it away in your trash.
2. Remove the needle from the device. Throw the needle into a puncture proof container with a lid such as an old bleach or detergent bottle.
3. Put your supplies away. Store the needle container away from children and pets.
4. Wash your hands again with water and soap.

Talk to your doctor, nurse, diabetes educator or pharmacist if you have questions about your meter and doing your glucose testing.

आपूर्तियों को हटाना

1. टेस्ट स्ट्रिप को हटाएँ और इसे अपने कूड़ा में फेंकें।
2. उपकरण से सूई को हटाएँ। सूई को ढक्कनदार पंचर अवरोधी कंटेनर (पात्र) जैसे पुरानी ब्लीच या डिटर्जेंट की बोतल में फेंकें।
3. अपनी आपूर्तियों को दूर रखें। सूई के कंटेनर को बच्चों तथा पालतू जानवरों से दूर रखें।
4. पानी और साबुन से अपने हाथों को दोबारा धोएँ।

यदि अपने मीटर और अपना ग्लूकोज परीक्षण करने के बारे में आपके कोई प्रश्न हैं, तो अपने डॉक्टर, नर्स, डायबिटीज एजुकेटर (मधुमेह के संबंध में जानकारी देने वाला शिक्षक) या फार्मासिस्ट से बात करें।

© 2005 - January 12, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.