

Blutzucker selbst messen

Ihre Apotheke informiert



Ihr Arzt hat bei Ihnen einen Diabetes mellitus diagnostiziert. Neben der Einnahme von Medikamenten oder dem Spritzen von Insulin ist es wichtig, den Blutzuckerspiegel zu Hause regelmäßig zu kontrollieren. Um Ihnen die Selbstmessung zu erleichtern und Fehlerquellen zu minimieren, erhalten Sie im Folgenden hilfreiche Tipps.

Allgemeines

- Eine präzise Blutzuckerselbstmessung ist für die Diabeteskontrolle extrem wichtig. Eine gute Schulung erleichtert diese.
- Reinigen Sie die Hände vor der Messung mit warmem Wasser. Glukose- oder Fruktoserückstände (z. B. von Obst) sorgen für zu hohe Messwerte.
- Trocknen Sie die Hände nach dem Waschen gut ab bzw. lassen ein Desinfektionsmittel gut abtrocknen. Die Reste können den Blutropfen verflüssigen und den Messwert zu niedrig ausfallen lassen.
- Warmes Wasser und eine zusätzliche Fingermassage fördern die Durchblutung und erleichtern die Blutgewinnung.
- Vermeiden Sie ein starkes Ausquetschen der Fingerkuppe. Sonst gelangt Gewebeflüssigkeit ins Blut und lässt den Messwert zu niedrig ausfallen.
- Cremes Sie die Hände regelmäßig ein, um ein Austrocknen der Haut zu vermeiden. Allerdings nicht direkt vor der Messung.
- Vermeiden Sie nach der Messung, dass Schmutz in die Einstichstelle eindringen kann.

Schmerzarm stechen

- Für die Blutgewinnung ist die Einstichtiefe und nicht der Lanzettendurchmesser entscheidend.
- Wechseln Sie die Punktionsstellen systematisch und passen die Stechtiefe Ihrer individuellen Hautdicke an.
- Verwenden Sie jede Lanzette nur einmal. Sie werden schnell stumpf, und das Stechen wird dann schmerzhaft.
- Stechen Sie schnell zu. Eine hohe Stechgeschwindigkeit bedeutet ebenfalls weniger Schmerz.
- Leiden Sie unter Sensibilitätsstörungen, können Sie Stechsysteme verwenden, die die Lanzette automatisch auswerfen.
- Bereiten Ihnen das Abdrehen der Sterilkappe Probleme, nutzen Sie eine Lanzettentrommel.

Teststreifen

- Der erste Blutstropfen darf zur Messung verwendet werden. Dabei den Teststreifen nicht direkt auf die Einstichstelle drücken, sonst wird das Blut nicht aufgesogen.
- Bewahren Sie die Teststreifen verschlossen auf. Eine hohe Luftfeuchtigkeit (z. B. in Bad oder Küche) sorgt für verzerrte Messergebnisse.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschrift



aktuell
informativ
unterhaltsam