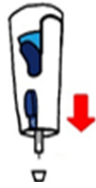


17. ดึงฝาครอบปากกาออก นำเข็มปักลงบนจุด เข็มเดิมที่เก็บไว้ แล้วนำเข็มออกจากปากกาเจาะเลือด



18. ทิ้งแผ่นทดสอบและเข็มที่ใช้แล้วลงในขวดพลาสติกแข็งที่มีฝาปิดมิดชิด เมื่อเข็มเต็มขวดให้นำมาทิ้งที่โรงพยาบาลในถังขยะติดเชื้อ (ถุงสีส้ม) ห้อง209 หรือทิ้งที่บ้านโดยเขียนระบุ “กระป๋องทิ้งเข็ม” แล้วแยกทิ้งให้ชัดเจน



การแปลผลการตรวจน้ำตาลปลายนิ้วด้วยตนเอง

การควบคุมเบาหวาน	เป้าหมาย		
	ควบคุม เข้มงวด มาก	ควบคุม เข้มงวด	ควบคุม ไม่ เข้มงวด
ระดับน้ำตาลในเลือด ขณะอดอาหาร	70 - 110 มก./ดล.	90 - <130 มก./ดล.	<150 มก./ดล.
ระดับน้ำตาลในเลือด หลังอาหาร 2 ชั่วโมง	< 140 มก./ดล.	-	-
ระดับน้ำตาลในเลือด สูงสุดหลังอาหาร	-	< 180 มก./ดล.	-

ที่มา: สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ และคณะฯ. แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน 2557. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัทศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด; 2557.

วิธีแก้ไขภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ : ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำอาจเกิดมาจากการที่รับประทานอาหารที่น้อยเกินไป, รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา หรือ ออกกำลังกายมากเกินไป เป็นต้น จะมีอาการ เช่น หิว มือสั่น ใจสั่น ใจหวิว หน้ามืด หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออก ตัวเย็น หรือผลการเจาะน้ำตาลปลายนิ้ว ได้น้อยกว่า 70 มก./ดล. แก้ไขโดยการรับประทานคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม เช่น ลูกอม 3 เม็ด, ชงน้ำหวาน 2 ช้อนโต๊ะกับน้ำ 100 ซีซี, น้ำอัดลมหรือ น้ำผลไม้ 180 ซีซี, น้ำผึ้ง 3 ช้อนชา, ขนมปัง 1 แผ่น, ไอศกรีม 2 สกูป, หรือกล้วย 1 ผล แล้วเจาะเลือดซ้ำหลังจากรับประทานคาร์โบไฮเดรตครั้งแรก 15-20 นาที หากผลเลือดมากกว่า 80 มก./ดล. ให้รับประทานอาหารตามปกติในมื้อหลัก หากต้องรออาหารมากกว่า 1 ชั่วโมง ให้รับประทานคาร์โบไฮเดรต 15 กรัมและโปรตีน แต่ถ้าผลเลือดยังไม่ดีขึ้นให้รับประทานซ้ำแล้วเจาะดูผลเลือดอีกครั้ง หากยังไม่ดีขึ้นอีกให้รีบพบแพทย์ที่โรงพยาบาล ในกรณีที่มีอาการน้ำตาลต่ำรุนแรง เช่น ชักหรือหมดสติ ให้รีบส่งผู้ป่วยไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลให้เร็วที่สุด

จัดทำโดย

นางสาวเนตรชนก เสือแก้ว
หน่วยพยาบาลด้านป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ
งานการพยาบาลตรวจรักษาผู้ป่วยนอก
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช
โทร. 02 - 4197419 (ในวันและเวลาราชการ)

ที่ปรึกษา

- อ.พญ.ตุลยา สิตสุวรรณ
สาขาวิชาการบริหารผู้ป่วยนอก
ภาควิชาอายุรศาสตร์
- นางยุวรัตน์ ม่วงเงิน
หน่วยพยาบาลด้านป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ



แผ่นพับ
สุขภาพ
ออนไลน์

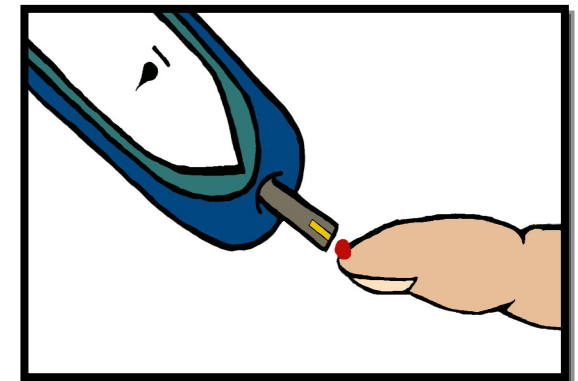
สนับสนุนการพิมพ์โดย
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2560
รหัสหน่วยงาน NS 04210016062
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ขั้นตอนการตรวจน้ำตาลปลายนิ้วด้วยตนเอง (Self-Monitoring of Blood Glucose)

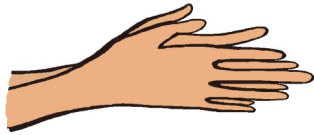


โครงการสอนสุขศึกษาในหอผู้ป่วย
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

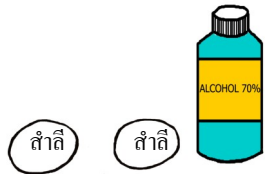
SIPI NS1041160

ขั้นตอนการตรวจน้ำตาลปลายนิ้วด้วยตนเอง

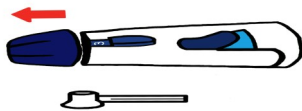
1. ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาด เช็ดให้แห้ง



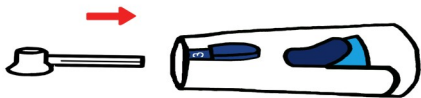
2. เตรียมสำลีแอลกอฮอล์และสำลีแห้งอย่างละ 1 ก้อน



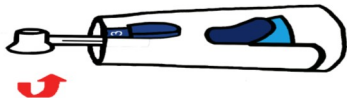
3. ดึงฝาครอบปากกาเจาะเลือดออก



4. ใส่เข็มเจาะเลือด ดันจนสุดจะได้ยินเสียง “คลิก”



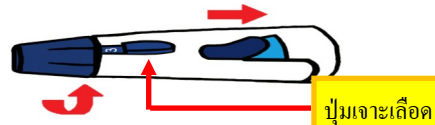
5. บิดหัวเข็มออก เก็บจุกเข็มไว้



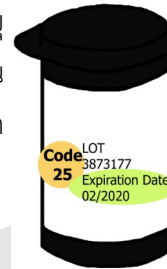
6. ใส่ฝาครอบปากกา



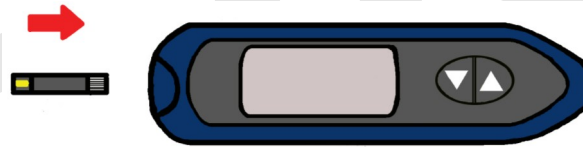
7. ตั้งระดับความลึกโดยหมุนฝาครอบปากกา แล้วทดลองล้นปากกา



8. ตรวจสอบรหัส (Code) และวันหมดอายุ (Expiration date) บนขวดบรรจุแผ่นทดสอบ หยิบแผ่นทดสอบหนึ่งแผ่น แล้วปิดฝาขวดให้สนิททันที



9. ใส่แผ่นทดสอบเข้ากับเครื่องตรวจน้ำตาล



10. กดปุ่มลูกศรเพื่อตั้งรหัสบนเครื่องตรวจให้ตรงกับรหัสบนขวดบรรจุแผ่นทดสอบ (Code)



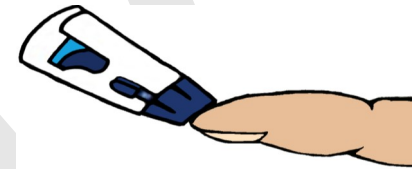
11. รอให้เครื่องกะพริบรูปหยดเลือด



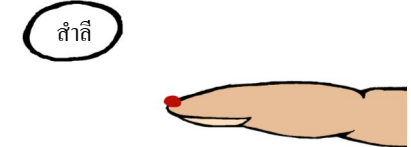
12. ห้อยแขนข้างที่จะเจาะเลือดประมาณ 10-15 วินาที ตำแหน่งที่จะเจาะควรเป็นปลายนิ้วชี้, นิ้วกลาง หรือนิ้วนางดังรูป เช็ดปลายนิ้วที่เจาะด้วยสำลีแอลกอฮอล์ รอให้แห้ง



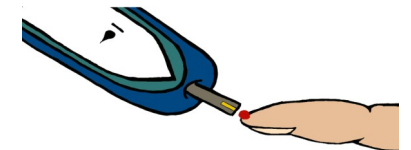
13. นำปากกาเจาะเลือดมาทาบตำแหน่งที่จะเจาะให้สนิทแล้ว กดปุ่มเจาะเลือด



14. บีบปลายนิ้วเบาจนได้หยดเลือด ห้ามบีบเค้น นำสำลีแห้ง เช็ดเลือดหยดแรกทิ้ง



15. บีบปลายนิ้วเบาจนได้หยดเลือดที่สอง นำเครื่องตรวจน้ำตาลที่หน้าจอมีรูปหยดเลือดกะพริบอยู่มาจ่อที่หยดเลือดจนเต็มช่องสี่เหลี่ยม ห้ามหยดเลือดลงบนแผ่นทดสอบ



16. บันทึกผลการตรวจลงในสมุดบันทึกระดับน้ำตาลในเลือด

