

ग्लुकोज मीटरको प्रयोग कसरी गर्ने

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:

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.

ग्लुकोज मीटरको प्रयोग तपाईंको रगतमा ग्लुकोज अथवा चिनीकोको स्तर जाँचका लागि गरिन्छ। तपाईंको मधुमेहलाई व्यवस्थित राख्नका लागि यसको आवश्यकता पर्दछ। यस्ता मीटरहरूका अनेकौं ब्रान्डहरूका छन्। तपाईंको लागि चाहिने मीटरको बारेमा जानकारी हासिल गर्नमा तपाईंका नर्स वा फार्मासिस्टले मद्दत गर्न सक्छन्। सर्वाधिक सटीक परिणामहरू प्राप्त गर्नका लागि निम्न कुराहरू सुनिश्चित गर्नुहोस्:

- परीक्षण गर्नुभन्दा पहिले आफ्ना हातहरूलाई राम्ररी सफा गर्नुहोस्।
- तपाईंको मीटरको लागि त्यसै ब्रान्डका परीक्षण स्ट्रिपहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।
- तपाईंका परीक्षण स्ट्रिपहरूलाई बताइए अनुसार राख्नुहोस्।

मीटरद्वारा तपाईंको रगतमा चिनीको जाँच गर्नका लागि निम्न पाइलाहरूको पालना गर्नुहोस्:

तयारी हुँदै

1. मनतातो पानी र साबुनले आफ्ना हातहरू कम्तिमा 15 सेकेन्डसम्म धुनुहोस्, मनतातो पानीले पखाल्नुहोस्, र तौलियाले सुकाउनुहोस्।
2. सामानहरू तयार राख्नुहोस्:
 - तपाईंको मीटर
 - परीक्षण स्ट्रिपहरू
 - ल्यान्सिङ्ग उपकरण
 - सुई, जसलाई प्रायः ल्यान्सेट भनिन्छ
3. ल्यान्सिङ्ग उपकरणलाई खोल्नुहोस् र त्यसमा सुई जडान गर्नुहोस्। सुईको ढक्कनी खोल्नुहोस्। सुईलाई नछुनुहोस्।
4. ल्यान्सिङ्ग उपकरणमाथि ढक्कनी लगाइदिनुहोस्। उपकरणको स्प्रिङ्गलाई तानेर ठीक पार्नुहोस् जसबाट त्यो तपाईंलाई लगाउनका लागि तयारी अवस्थामा होस्।
5. परीक्षण स्ट्रिपलाई बोतल वा प्याकेजबाट बाहिर निकाल्नुहोस्। बोतलको ढक्कनी बन्द गर्नुहोस्।

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. स्ट्रीपलाई मीटरमा जडान गर्नुहोस्। त्यसो गर्ने बित्तिकै मीटर चालू अवस्थामा आउनेछ।
 7. तपाईंको मीटरको स्क्रीनमा देखिने कोडलाई तपाईंको परीक्षण स्ट्रीपको कोडसित मिलाएर हेर्नुहोस्।
 - कोड परीक्षण स्ट्रीपको बोतल वा प्याकेजमा अङ्कित हुन्छ।
 - तपाईंको मीटरमा देखिने कोड परीक्षण स्ट्रीपको कोडसित मेल खान्छ भने अगाडि बढ्नुहोस्।
 8. स्क्रीनमा परीक्षण स्ट्रीप चिह्न फ्ल्याश भएपछि मीटर रगतको थोपा स्वीकारको लागि तयार छ।

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.

आफ्नो रगतमा चिनीको स्तर जाँच्ने तरिका

1. ल्यान्सिङ्ग उपकरणलाई उठाउनुहोस् र त्यसलाई तपाईंका औंलीहरूको एकातिर राख्नुहोस्।
2. उपकरणमा रहेको बटनलाई थिच्नुहोस् जसबाट सुई निस्कने छ। औंलीमा सुईले घाँचेको तपाईंले महसुस गर्नुहुनेछ। उपकरणलाई तल राख्नुहोस्।
3. आफ्नो औंलीलाई मुन्तिरबाट दबाउनुहोस् जसबाट रगतको एउटा ठूलो थोपा निस्कन सकोस्।
4. तपाईंले प्रयोग गरिरहनुभएको परीक्षण स्ट्रीपको प्रकारको हिसाबले:
 - परीक्षण स्ट्रीपको टुप्पोमा रगतको थोपालाई छुवाउनुहोस्।
 - स्ट्रीपको परीक्षण क्षेत्रमा रगतको थोपा चुहाउनुहोस्।
5. स्ट्रीपको परीक्षण क्षेत्र रगतले पूरा भरियोस् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।
6. मीटरले परीक्षणमा समय लगाउनेछ अनि त्यसपछि तपाईंको रगतमा चिनीको स्तरको संख्यालाई स्क्रीनमा देखाउनेछ।
7. आफ्नो लग बुक वा रगतमा चिनीको स्तर दर्ज गर्ने डायरीमा रगतमा चिनीको स्तरको संख्या लेख्नुहोस्।

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.

सामानहरूलाई सफ्फा गर्ने तरिका

1. परीक्षण स्ट्रीपलाई निकाल्नुहोस् र फोहोर फ्याँक्ने भाँडोमा फ्याँक्नुहोस्।
2. उपकरणबाट सुई निकाल्नुहोस्। सुईलाई छेँड नपर्ने ढक्कनीयुक्त भाँडो जस्तै ब्लीच वा साबुनका पुराना बोतलमा फ्याँक्नुहोस्।
3. आफ्ना सामानहरूलाई सम्हालेर राख्नुहोस्। सुईको भाँडालाई बच्चाहरू र पाल्नु जनावरहरूको पहुँचबाट बाहिर राख्नुहोस्।
4. आफ्ना हातहरू फेरि पानी र साबुनले धुनुहोस्।

तपाईंको मीटर र ग्लुकोज परीक्षणसम्बन्धी तपाईंका कुनै प्रश्नहरू छन् भने आफ्ना डक्टर, नर्स, मधुमेह परामर्शदाता वा फार्मासिस्टसित कुरा गर्नुहोस्।