NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

Проверки на гликозата во крвта: краток водич

Зошто да го проверувате нивото на шеќер во крвта

Проверувањето на нивото на гликоза во крвта е важен дел од водењето сметка за вашиот дијабетес. Тоа им помага на вас и на вашиот доктор да го:

- одржувате вашето ниво на гликоза во крвта во здрав опсег
- да видите како вашиот избор на храна, физичката активност или лековите влијаат на вашето ниво на гликоза во крвта
- намалите ризикот од здравствени проблеми поврзани со дијабетесот.

Како да направите проверка на нивото на гликоза во крвта со убод на прст

Вашиот доктор или здравствен професионалец за дијабетес ќе ви покаже како да ги проверувате вашите нивоа на гликоза во крвта. Подолу следи општ водич. Ќе ви бидат потребни:

гликометар (апарат за мерење гликоза во крвта)

тест ленти за проверка на гликоза во крвта

уред за боцкање на прст

сад/контејнер за остри медицински предмети (sharps).

Клучните чекори се:

1. Измијте ги рацете со топла вода и сапун, и добро исушете ги.
2. Ставете ја лентата во апаратот за мерење.
3. Со уредот за боцкање нежно боцнете го прстот.
4. Допрете ја лентата до капката крв и оставете лентата да ја впие.
5. Мерачот ќе одбројува и ќе го прикаже вашето ниво на гликоза во крвта.

Постојат и други начини на проверка на нивото на гликоза во крвта. Разговарајте со вашиот лекар или со здравствен професионалец за дијабетес што е најсоодветно за вас.

NDSS телефонска линија за помош 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002483-NDSS_M
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

Проверки на гликозата во крвта: краток водич

Вашиот здрав опсег за нивото на гликоза во крвта

За повеќето лица со дијабетес, здравиот опсег на нивото на гликоза во крвта е:

- **Пред оброк** или при постење: 4 до 7 mmol/L
- **2 часа по оброците** (од првиот залак): 5 до 10 mmol/L

Прашајте го вашиот лекар кој е вашиот здрав опсег – за вас може да биде различен.

Фактори што можат да го променат нивото на гликоза во крвта

Кога нивото на гликоза во крвта се зголемува	Нивото на гликоза во крвта се намалува
Јадење повеќе храна богата со јаглехидрати	Јадење помалку храна богата со јаглехидрати
Намалена физичка активност	Поголема физичка активност
Недоволна количина лекови за дијабетес	Премногу лекови за дијабетес
Лоша општа здравствена состојба или болка	Повраќање или пролив
Стрес	Пиење алкохол

Ако нивото на гликоза во крвта е често над или под вашиот целен опсег, разговарајте со вашиот лекар. Може да треба да го промените начинот на кој се справувате со дијабетесот.

NDSS и вие

За пристап до повеќе материјали (вклучително на вашиот јазик), може да го скенирате QR-кодот, да ја посетите веб-страницата **ndss.com.au или да се јавите на NDSS Helpline 1800 637 700**.

Забелешка: Овие информации се наменети само како општ водич. Овој материјал не треба да биде замена за медицински совет лице во лице. Доколку нешто ве загрижува во врска со вашето здравје или имате натамошни прашања, треба да контактирате со вашиот здравствен професионалец.

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002483-NDSS_M
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.