

Penasaran Kadar Gula Darah, Cek Sendiri Yuk!



Kadar gula pada manusia selalu berubah-ubah setiap saat. Faktor makanan bisa menjadi pencetus utama yang mempengaruhi kadar gula pada darah. Oleh karena itu, untuk mengontrol naik maupun turunnya gula darah dianjurkan untuk teratur melakukan cek gula darah.

Semakin pesatnya kemajuan zaman, semakin tinggi pula teknologi yang dihasilkan. Termasuk cara mudah untuk mengecek kadar gula darah tanpa harus ke dokter ataupun laboratorium. Anda bisa membeli glucometer atau alat pengukur gula darah di apotek terdekat. Memang harganya relatif mahal, namun fungsinya cukup dapat membantu menjaga gula darah.

Menurut, M. Gideon Hoyle, praktisi kesehatan Amerika dalam lansirannya di Livestrong, cara menggunakannya cukup mudah saja. Pertama siapkan glucometer, alkohol beserta kapas, lancet atau jarum penusuk, dan alat penusuk serta test strip. Sebelum melakukan pengecekan gula darah, pastikan tangan Anda bersih untuk mengantisipasi adanya kontaminasi kuman atau bakteri saat menggunakan alat.

Siapkan jarum penusuk yang masih baru dan steril, kemudian masukkan ke dalam alat penusuk. Perlu diperhatikan bahwa jarum penusuk hanya bisa digunakan untuk sekali pakai saja, ya. Pilih ujung jari yang akan ditusuk, bersihkan ujung jari dengan kapas yang sudah dibasahi alkohol untuk mencegah infeksi setelah ditusuk jarum.

Selanjutnya, tusuk ujung jari dan basahi test strip dengan darah yang keluar. Setelah itu

alat pengukur akan bekerja dengan munculnya hasil tes. Jangan lupa untuk menutup ujung jari dengan kapas yang sudah diberi alkohol agar tidak terjadi infeksi.

Mudah bukan? Kini Anda tidak perlu repot ke dokter untuk cek gula darah. Dengan memiliki glucometer Anda bisa cek gula darah setiap saat. Untuk lebih aman, sebelum membelinya pastikan Anda sudah berkonsultasi pada perawat atau apoteker tentang cara memakainya ya. Semoga bermanfaat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/penasaran-kadar-gula-darah-cek-sendiri-yuk.html>