

מרכז רפואי  
מעיני הישועה

מיסודו של ד"ר משה חטשילדז'ל  
מסוגף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב



כבר 30 שנה, מקצוענים עם נשמה.



ניטור עצמי של סוכר בדם



# ניטור עצמי של סוכר בדם

**חשוב לציין שלכל מטופל יש יעד אישי המותאם לו לפי הדרכת הצוות הרפואי.**

ניתן לבדוק את רמות הסוכר בדם.

**רמות היעד הן:**

**בצום** - עד  $130\text{mg/dl}$  -  $80$

שעתיים לאחר הארוחה -  $180\text{mg/dl}$  < קטן

**לבדיקה עצמית יש להכין -**

מד-סוכר

מקלוני בדיקה (יש לבדוק תאריך תפוגה)

מחטים

דוקרן

#### 4 שלבים לבדיקת סוכר:

1. לפני שמתחילים שוטפים את הידיים במים וסבון ומייבשים אותן היטב.
2. מכינים את הדוקרן ודוקרים את קצה האצבע.
3. עוקבים אחר ההוראות של מד-הסוכר להכנסת טיפת הדם ומדידת הסוכר.
4. ממתינים לקבלת התוצאה המוצגת ומעתיקים אותה למחברת מעקב הסוכר. בסיום הבדיקה משליכים את הפסולת - מקלון הבדיקה והמחט המשומשים - למכל מתאים.

#### בדיקות סוכר - הכנות לביקור במרפאה:

תדירות הבדיקות ורמות הסוכר המומלצות משתנות לפי סוג הטיפול והן יותאמו למטופל בהתייעצות עם הצוות הרפואי.

#### הבדיקות המשמעותיות הן:

בצום, לפני ואחרי ארוחות (שעתיים מתחילת ארוחה), לפני השינה וכן לפני ואחרי ביצוע פעילות גופנית.  
כדאי מאוד להביא למרפאה את מחברת מעקב הסוכר ואת מד-הסוכר לכל פגישה עם הצוות הרפואי.

בברכת בריאות טובה,

צוות מרפאות חוץ

המרכז הרפואי 'מעייני הישועה'



---

**זימון תורים:**  
**03-5771188**

---

