

Padomi, kā pareizi lietot lanceti un mazināt sāpes pēc dūriena.

1. **Pārliecinieties, lai jūsu rokas būtu tīras un sausas** . Nomazgājiet rokas ar siltu ziepjūdeni un tās labi nožāvējiet. Roku tīrība ir ļoti svarīga, lai iegūtu precīzu rezultātu. Dezinfekcijai nelietojiet alkoholu, jo tas sausina rokas, īpaši laikā, kad tuvojas ziema. Sausa āda ir jutīgāka, līdz ar to risks inficēties – lielāks.
2. **Sildiet un pamasējiet**. Sasildiet rokas, tās paberzējot vienu pret otru. Ja jūsu rokas ir aukstas, dūriens var būt sāpīgāks. Tad viegli pamasējiet pirksta galu, lai panāktu asins pieplūdumu un iegūtu pietiekošu asins pilienu glikozes mērījumam.
3. **Izvēlieties pirkstgala sāna malu**. Šajā vietā ir mazāk nervu, tādēļ dūriens būs mazāk sāpīgs! Asins paraugu paņemiet no pirkstgala sāna virsmas. Dūrienu veiciet pirksta gala sāna malā. Neduriet pirkstgala spilventiņā.
4. **Regulāri mainiet dūriena vietu**. Lai mazinātu diskomfortu, dūrienu neveiciet īkšķī un rādītājpirkstā. Ņemot nākamo asins paraugu, dūriena vietai vienmēr izvēlieties citus roku pirkstus un pirkstgalu sānu malas.
5. **Izvēlieties dūriena dziļumu**. Veiciet dūrienu, lai iegūtu pietiekamu asins pilienu.
6. **Katram nākamajam testam izmantojiet jaunu lanceti**, jo lancetes gals zaudē asumu pēc katras lietošanas reizes.
7. **Neaizmirstiet**. Lancetēšanas ierīce ir domāta tikai individuālai lietošanai - nekad nedalieties ar to.