

Informação ao Utente

Punção Capilar

A punção capilar consiste na picada superficial da pele dos dedos para obtenção de uma gota de sangue, que será colocada no medidor, permitindo medir a glicemia e/ou cetonemia do momento.

COMO REALIZAR A PUNÇÃO CAPILAR?

1) Lave as mãos com água corrente e sabão e seque-as completamente. Se tiver as mãos frias utilize água morna para estimular a circulação do sangue nos dedos e facilitar a obtenção da gota de sangue.

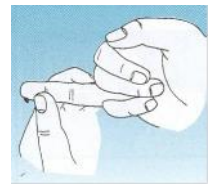
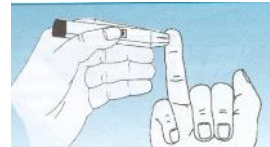
2) Selecione o dedo que vai usar:

- Escolha um ponto diferente em cada teste para evitar calosidades (aumento da espessura da pele);
- Deve rodar pelos dedos das mãos, não utilizando os indicadores e os polegares;
- Selecione o grau de profundidade da picada (regule o lançador no número mais baixo possível, nunca ultrapassando o nível 3).



3) Encoste com firmeza o lançador na parte lateral do dedo que vai puncionar:

- A obtenção da gota de sangue é facilitada se baixar o seu braço e massajar o dedo desde a raiz até à ponta;
- Se for necessário, esprema suavemente o dedo até conseguir uma gota de sangue suspensa de tamanho necessário para realizar o teste;
- Fazer pressão junto ao local da punção impede o sangue de sair bem.



4) Aproxime a tira do seu medidor da gota de sangue que obteve, de acordo com as instruções próprias do seu funcionamento.

A punção capilar é uma técnica simples e rápida que se realizada corretamente é praticamente indolor.

A punção correta dos dedos não altera a sensibilidade.



5) No final, limpe a zona puncionada pressionando com um algodão/compressa seca durante alguns segundos, sem massajar. Se o sangue se espalhar na pele, lave as mãos com água e sabão. À noite aplique nas mãos um creme hidratante.



6) Substitua diariamente a lanceta do seu lançador criando um horário de rotina para a mudança, por exemplo: à noite, após a realização do teste da ceia.

Informação ao Utente

Punção Capilar

REGRAS PARA A MANUTENÇÃO DO MEDIDOR E LANÇADOR

- Use o seu medidor e lançador seguindo as instruções de utilização;
- Se o seu medidor necessitar de calibração, calibre-o sempre que mudar de embalagem de tiras ou quando suspeitar que possa estar a ter problemas de funcionamento;
- Coloque as lancetas/tiras usadas numa garrafa de plástico com tampa reciclada para este efeito, ou num recipiente próprio para objetos cortantes;
- Quando estiver cheia, rolhe a garrafa e deite-a no lixo comum ou entregue na farmácia local;
- Limpe regularmente o exterior do medidor e lançador com um pano húmido e de seguida passe-o com álcool a 70º.

QUAL A FREQUÊNCIA DA PUNÇÃO CAPILAR?

- Na situação da criança/jovem com Diabetes Mellitus tipo 1 a punção capilar para medição da glicemia e/ou cetonemia é realizada, pelo menos, 5 a 6 vezes por dia:
 - Antes de cada refeição, antes de deitar e para ajustar o tratamento (insulina, alimentação e exercício físico);
 - Esta frequência aumenta em situações de doença, exercício físico ou festa.

O LANÇADOR E AS LANCETAS SÃO DE USO INDIVIDUAL.

A utilização de um dedo por dia permite uma boa rotação dos dedos.