



**Selfmonitoring
(samomonitorovanie)
glykémie**

ACCU-CHEK®



Selfmonitoring glykémie

Vám umožňuje žiť plnohodnotný život.

Cukrovka je ochorenie, pri ktorom samotný pacient môže významne ovplyvniť svoju liečbu, priebeh, vývoj aj prognózu diabetu svojím zodpovedným prístupom.

Efektívnosť liečby si diabetik overuje jednoduchým samovyšetrením hladín cukru v krvi nalačno a počas dňa použitím glukometra v domácich podmienkach.

Tento proces sa nazýva **selfmonitoring glykémie**.

Interpretácia výsledkov

Hodnoty zistené pri selfmonitoringu poskytujú diabetikovi a jeho ošetrovúcemu diabetológovi jedinú reálnu spätnú väzbu o tom, aká je úroveň metabolickej kompenzácie, a či daná hladina krvného cukru nevyžaduje úpravy liečby. Napríklad ak je hodnota glykémie vysoká alebo nízka, mal by si to pacient dať vedieť do súvisu s tým, či jedol veľa alebo málo, či sa hýbal dostatočne alebo nie a či si má upraviť dávku inzulínu alebo liekov.

Je vhodné si k danej glykémii zapísať o tom poznámku a následne ju prediskutovať so svojím lekárom pri kontrole výsledkov selfmonitoringu.

Akékoľvek komplikácie cukrovky, ktoré už máte, môžu byť spomalené, ale ich vývoj nie je možné zvrátiť.

HbA1c

Podľa niektorých odborných medicínskych prác pravidelnosť merania, aj bez zmeny liečby a bez ohľadu na typ liečby, vedie k poklesu hladiny glykovaného hemoglobínu (HbA1c), ako ďalšieho dôležitého ukazovateľa metabolickej kompenzácie pacienta. Pozor, ani dobrá hodnota HbA1c ešte nemusí vždy na 100% poukazovať na dobrú kompenzáciu diabetu. Hodnota HbA1c odráža priemer hodnôt glykémii za 3 mesiace (životnosť červenej krvinky, ktorá prenáša kyslík v tele pomocou hemoglobínu).

Odporúčané hladiny glykémii

Mnoho pacientov nerobí selfmonitoring podľa odporúčaní lekára. Aké sú odporúčané hladiny glykémii pri selfmonitoringu? Glykémia nalačno má byť do 6 mmol/l (prísnejšie kritériá do 5,6 mmol/l), po jedle do 7,5 - 10 mmol/l a glykovaný hemoglobín HbA1c do 6,5 %. Hraničnou hodnotou pre glykovaný hemoglobín je 7,5 percenta¹. Určitá odchýlka medzi jednotlivými meraniami je normálna, a to približne $\leq 20\%$.

Cieľové hodnoty glykémie sú individuálne a určuje ich lekár na základe mnohých faktorov (vek, diabetické komplikácie, sprievodné ochorenia, užívané lieky, atď.).

Stanovenie glykémie

K stanoveniu glykémie je potrebná kvapka krvi, ktorá sa získava odberovou ihlou (lancetou) buď z končekov prstov alebo pri niektorých glukomeroch aj z iného – tzv. alternatívneho miesta. Každý pacient musí použiť samostatnú lancetu na odber. Testovací prúžok sa najprv vloží do glukometra, kde sa následne po nanosení (samonasatí) krvi prúžkom ukáže aktuálna hodnota cukru v krvi. Výsledok je najčastejšie k dispozícii o 5 – 20 sekúnd. Na zníženie prípadnej bolestivosti sa odporúča pichať skôr na okraj brušiek prstov (3., 4. a 5. prsta) ako do centrálnej časti a pravidelne meniť lancetu. V odberových perách možno nastaviť aj hĺbku vpichu a zabezpečiť tak čo najmenej bolestivý vpich.

Glukometer

V súčasnosti podľa Liečebného poriadku je glukomer hrađený z verejného zdravotníctva (teda pacient ho dostáva s minimálnym alebo so žiadnym doplatkom) iba pacientom liečeným inzulínom a je vydaný na základe Poukazu na zdravotnícku pomôcku vo výdajni zdravotníckych pomôcok alebo v lekární raz za 5 rokov. Pacient si glukomer môže aj kúpiť vo výdajni zdravotníckych pomôcok, v lekární, od distribútorov alebo ho získať na odborných podujatiach. Na trhu je na výber veľa rôznych glukomerov z rôznych krajín, od rôznych výrobcov. Je vhodné sa pri výbere glukomera orientovať na renomované značky/ firmy, ktoré sa zaoberajú diabetom dlhodobo, a zároveň postupovať podľa odporúčaní svojho diabetológa, prípadne lekárnika.

Testovacie prúžky

Na meranie sú potrebné testovacie prúžky. Maximálne množstvo hrađené zo zdravotného poistenia je určené Liečebným poriadkom a limity sú stanovené spôsobom liečby:

- pre diabetikov na intenzifikovanom inzulínovom režime – 75 (u detí 100) prúžkov na mesiac
- pre diabetikov na konvenčnom inzulínovom režime – 50 prúžkov na 2 mesiace
- pre diabetikov liečených tabletami (perorálnymi antidiabetikami) – 50 prúžkov na 4 mesiace
- pre diabetikov liečených diétou – 50 prúžkov na 4 mesiace

Vysvetlivky:

Konvenčný režim – podávanie inzulínu raz až dvakrát denne

Intenzifikovaný režim – podávanie inzulínu tri- a viackrát denne



Čo je dôležité vedieť o testovacích prúžkoch?

Nepoužívajte testovacie prúžky po dátume spotreby, a tiež si dávajte pozor, aby sa Vám nevysypali z tuby, môžu sa tým znehodnotiť. Pred meraním si umyte ruky vodou alebo bežným mydlom. Nepoužívajte dezinfekčné prípravky, lebo môžu ovplyvniť meranie. Brušká prstov pred meraním silno nestláčajte, kvapka krvi musí sama kvapnúť na testovací prúžok alebo je sama nasatá pri samonasávacích prúžkoch. Kvapka krvi musí rovnomerne pokrývať celú plošku testovacieho prúžku určeného na meranie. Zotrite prvú kvapku krvi, a použite na meranie až nasledujúcu.

Frekvencia merania a glykemický profil

Svoju glykémiu môžete kontrolovať tak často, ako uznáte za vhodné. Čím častejšie ju budete kontrolovať, tým lepšie budete poznať hladiny svojej krvnej glukózy, a tým jednoduchšie bude pre Vás dosiahnuť dobrú kompenzáciu. Pre všetkých pacientov vykonávajúcich domáci monitoring glykémii platí pravidlo realizácie glykemických profilov – spravidla glykémie pred jedlom a 2 hodiny po jedle + u niektorých pacientov aj medzi 2-3 hodinou v noci. V prípade nie optimálnych hodnôt glykémie, je nutné nájsť príčinu, a vždy myslieť na predchádzanie situácií, ktoré by mohli mať vplyv na zhoršenie glykémie.

Frekvencia merania závisí od mnohých faktorov, a väčšinou v nasledujúcich situáciách je nutné častejšie meranie:

- kolísanie glykémii
- spôsob liečby
(liečba inzulínom si vyžaduje častejšie meranie)
- zmeny liečby *(pokiaľ Vám bola upravovaná liečba alebo nasadené lieky, ktoré majú vplyv na glykémiu)*
- sprievodné ochorenia *(hlavne pri ochoreniach so zvýšenou teplotou, pri infekčných ochoreniach, hnačkách, vracaní)*

- stav psychickej záťaže (v čase zvýšeného stresu alebo pri činnostiach, ktoré si vyžadujú veľkú koncentráciu)
- fyzická aktivita (pri nárazovom cvičení, a merať pred, počas a 30 min po cvičení)
- skladba stravy (pri zmene zaužívaných stravovacích zvyklostí (napr. v zahraničí), po uvoľnení diétnych odporúčaní alebo naopak pri začatí redukčného režimu)
- užívanie alkoholu
- v tehotenstve
- pri cestovaní
- pred a počas vedenia motorového vozidla

Počet meraní a čas merania je nutné dohodnúť so svojim diabetológom.

Pokiaľ hlásite lekárovi nepravdivé hodnoty glykémie len pre potreby kontroly, ohrozujete svoje zdravie! Každá falošná glykémia, a z toho vyvedená nesprávna korekcia liečby prispieva k rozvoju komplikácií diabetu. Záznam svojich glykémií môžete už v dnešnej dobe robiť aj bez prácneho zapisovania do denníčkov, posielajte záznamy mailom, pomocou svojho mobilu a konzultujte tak svoj stav s diabetológom aj na diaľku.

Pravidelný selfmonitoring vedie k zníženiu rizika komplikácií diabetu

Na dosiahnutie dobrých výsledkov je potrebná aktívna účasť pacienta na liečbe, čo znamená pravidelnú kontrolu glykémií, dodržiavanie režimových opatrení - úprava stravovacích zvyklostí a väčšinou zvýšenie fyzickej aktivity.

NIKDY sa nesnažte spoliehať na „odhadovanie“ svojej glykémie podľa momentálnych pocitov. Vaše telo sa môže na pocity s tým spojené adaptovať a Vy sa môžete cítiť dobre napriek tomu, že Vám hrozia komplikácie.

Príčinou vysokej hladiny cukru býva veľa jedla, potraviny s vysokým glykemickým indexom, alebo priveľa sacharidových jednotiek v jedle, málo podaného inzulínu, stres, choroba, kompenzácia predchádzajúcej hypoglykémie, menzes - pred menzesom je vyššia inzulínová rezistencia.

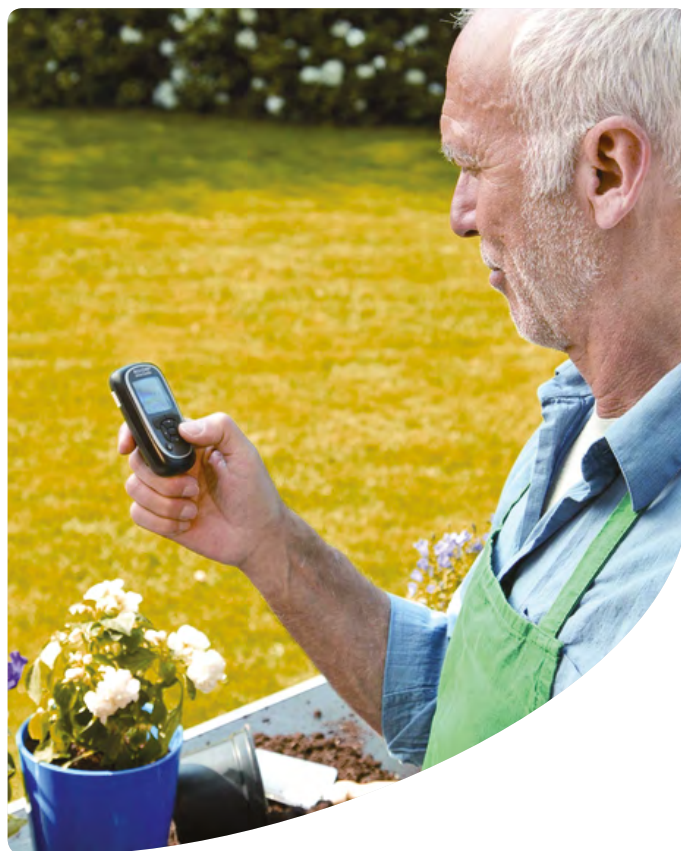
Ovplyvňujú ju tiež konzumácia sladkých nápojov, výrobky z bielej múky, ovocie, med, kečup, pizza, rozvarená ryža, zemiaková kaša, a paradoxne nízkosacharidová diéta - (kontraregulácia) - pečeň tvorí cukor pri jeho nedostatočnom príjme potravou.

Pri opakovaných hyperglykémiami je nutné zvýšiť dávku liekov alebo predĺžiť interval medzi jedlom a podaním dávky inzulínu alebo inzulínového analógu a až potom (alebo súčasne) aj zvýšiť dávku inzulínu.

Príčinou nízkej hladiny cukru býva málo jedla, veľa inzulínu, veľa pohybu, nižšia potreba inzulínu pri chudnutí, porucha funkcie obličiek. Pri hypoglykémii je obvykle nutné znížiť dávku tabliet alebo inzulínu, skrátiť čas medzi podaním inzulínu a jedlom alebo dokonca posunúť podanie inzulínu a hlavne inzulínového analógu až po jedle alebo vybrať potravu s vyšším obsahom cukru, a tým aj sacharidových jednotiek.

Pozor: účinok fyzickej aktivity pretvára aj v noci a na druhý deň až do 24 hodín - na noc je preto nutné znížiť bazálnu dávku inzulínu.

Pokiaľ budete svoje glykémie často kontrolovať, budete svoju cukrovku lepšie zvládať a budete mať i menej komplikácií. Kvalita Vášho života bude lepšia!





Roche

Vedeli ste, že...

Na dosiahnutie cieľových hodnôt pomocou selfmonitoringu je dôležité:

- ✓ Kontrolovať svoju glykémiu viackrát za deň
- ✓ Zosúladiť svoju diétu, fyzickú aktivitu, medikáciu a/alebo inzulínové injekcie
- ✓ Vieť si presný záznam o priebehu Vášho dňa a nameraných glykémiách

1. ADA guidelines, 2018

Spoločnosť Roche Diabetes Care sa snaží a bude sa naďalej usilovať o to, aby v jej publikáciách boli obsiahnuté vždy presné a aktuálne informácie. Roche Diabetes Care ani žiadna iná strana, ktorá by sa podieľala na vytváraní, produkcii alebo poskytovaní či zverejňovaní týchto informácií, žiadnym spôsobom nezodpovedá za akékoľvek priame, náhodné, následné a/alebo nepriame škody vzniknuté z použitia tu obsiahnutých informácií alebo akékoľvek chyby či nedostatky v ich obsahu. Informácie obsiahnuté a odkazované v publikácii slúžia iba na informačné účely, sú určené na podporu, nie na nahradenie vzťahu medzi pacientom a zdravotníkom a nemôžu byť chápané ako poskytovanie lekárskeho poradenstva ani sa na ne nemožno spoliehať ako na základ akéhokoľvek rozhodnutia či konania.

Viac informácií o produktoch Accu-Chek nájdete na internetovej stránke www.accu-chek.sk

ACCU-CHEK Active, Accu-Chek Insight, Accu-Chek Spirit Combo a ACCU-CHEK PERFORMA sú registrované ochranné známky spoločnosti Roche.

© 2019 Roche Diabetes Care

www.accu-chek.sk

Roche Slovensko, s. r. o.

divízia Diabetes Care, Pribinova 7828/19

811 09 Bratislava

ACCU-CHEK®