

SAMOKONTROLA TERAPIJA INZULINOM



ŠTO JE ŠEĆERNA BOLEST?

Osnovni izvor energije u našem organizmu je vrsta šećera, glukoza. Glukoza u stanice ulazi uz pomoć inzulina. Vežući se za receptore na stanicama, inzulin djeluje kao ključ koji otvara „bravice” i tako omogućuje ulaz glukoze. Ona se zatim u stanici razgrađuje do energije i vode.

Šećernu bolest (dijabetes) karakterizira nesposobnost organizma da razinu glukoze održava u normalnim granicama. Razlikujemo dva osnovna tipa bolesti: tip 1 i tip 2.

U šećernoj bolesti tipa 2, koju ima 90 posto oboljelih, inzulina u osnovi ima dovoljno, ali je njegovo djelovanje otežano. „Bravice” su „pokvarene” pa glukoza ne može ulaziti u stanicu unatoč prisutnosti inzulina. Taj se poremećaj naziva inzulinska rezistencija, a posljedica je povišena razina glukoze u krvi i nedostatak glukoze u stanicama, tj. nedostatak energije jer su stanice „gladne”.

U šećernoj bolesti tipa 1 poremećeno je stvaranje inzulina u gušterači pa ga u organizmu nedostaje. Zbog toga su ulaz glukoze u stanice i njena razgradnja onemogućeni. I u tom su slučaju stanice „gladne”, nedostaje energije, a u krvi je razina glukoze povišena. S tim tipom šećerne bolesti život je nemoguć bez nadoknade manjka inzulina.

VAŽNOST DOBRE REGULACIJE GLUKOZE

Dva su važna razloga za regulaciju razine glukoze u krvi:

1. Osiguravanje dostatnog izvora energije

Nakon ulaska glukoze u stanice dolazi do njene razgradnje. U postupku razgradnje oslobađa se energija od koje žive naše stanice. Tako dobivamo energiju za disanje, razmišljanje, kretanje i sve druge procese. Ako glukoza ne ulazi u stanice, u svrhu nadoknade energije aktiviraju se alternativni izvori energije koji zakiseljuju i oštećuju organizam.

2. Sprječavanje štetnog djelovanja povišene razine glukoze u krvi na organizam

Dugotrajno povišena razina glukoze u krvi uzrokuje oštećenja na stanicama, u prvom redu krvnih žila i živčanih vlakana. Posljedično dolazi do oštećenja funkcije vitalnih organa. Najčešće zahvaćeni organi su oči, srce, bubrezi, mozak i krvne žile potkoljenice, što vodi u invaliditet i/ili preranu smrt. Prilagodбом životnog stila (pravilna prehrana, tjelesno vježbanje) i odgovarajućom terapijom (tablete, inzulin) moguće je glukozu održati u ciljnom rasponu i tako izbjeći mogućnost daljnjih oštećenja organizma.

SAMOKONTROLA GLUKOZE U KRVI

Zašto je potrebno provoditi samokontrolu?

Da bismo znali provodimo li liječenje uspješno, potrebno je pratiti vrijednosti glukoze u krvi. Zamislite sljedeće: vozite automobil zavojitom cestom i kako biste sigurno stigli na odredište, trebate stalno pratiti promet i brzinu prilagođavati uvjetima na cesti. Ne možete voziti zavezanih očiju jer vam je vid potreban za odluku o daljnjim akcijama. U šećerne bolesti samokontrolom dobivate uvid u vrijednosti glukoze, odnosno regulaciju šećerne bolesti, što vam omogućuje da se još aktivnije prilagodite uvjetima liječenja i izbjegnute oštećenja organizma.

Kako provoditi samokontrolu?

Postoje dva načina kontrole glukoze koje možete provoditi sami.

1. Mjerenje glukoze u kapilarnoj krvi. Samokontrolu možete jednostavno provoditi mjerenjem koncentracije glukoze u kapilarnoj krvi glukometrom, kojih postoji cijeli niz. Pomoću njih dobivate uvid u trenutačno stanje razine glukoze u krvi. Prilikom odabira glukometra savjetujte se s liječnikom, medicinskom sestrom ili ljekarnikom. Oni će vam pomoći odabrati glukometar koji vam najbolje odgovara, imajući u vidu vašu terapiju, specifičnosti vašeg načina života i eventualne prateće bolesti. Glukometri obitelji CONTOUR generacije NEXT koriste tehnologiju koja osigurava dobivanje točnih i pouzdanih rezultata bez obzira na korištenje raznih lijekova te specifičnosti vašeg stanja, bolesti i način života. **Izmjerene vrijednosti glukoze u krvi izvrsna su smjernica vama i vašem liječniku (dijabetologu) za bolju prilagodbu terapije, pa je vrlo bitno osigurati njihovu maksimalnu točnost.**

2. Određivanje glukoze i ketona u mokraći. U mokraći uobičajeno nema glukoze, no ako njena razina u krvi previše poraste (iznad 10 mmol/L), glukoza će se „preliti” u mokraću. Takav je rezultat odraz kretanja glukoze u razdoblju od prethodnog mokrenja, a ne trenutačne razine glukoze u krvi. Kako biste stekli uvid u razinu glukoze u krvi tijekom noći, preporuča se provjeriti prvi jutarnji urin na prisutnost glukoze i/ili ketona. Pojava glukoze i ketona u urinu upućivala bi na manjak inzulina tijekom noći.





Kada provoditi samokontrolu glukoze u krvi?

U pravilu je mjerenje glukoze potrebno provoditi u određenim situacijama:

- prije obroka i/ili inzulina
- 2 sata nakon obroka
- prije spavanja
- u nekim slučajevima između 3 i 4 sata ujutro

Učestalost, raspored i eventualne izvanredne trenutke mjerenja glukoze u krvi dogovorite s liječnikom.

ciljne vrijednosti glukoze u krvi u oboljelih od šećerne bolesti tipa 2*:

- prije obroka < 6,5 mmol/L
- iza obroka < 9 mmol/L

ciljne vrijednosti HbA1c*:

- HbA1c < 7%

*specifičnosti pojedinih osoba oboljelih od šećerne bolesti i njihovih pridruženih bolesti zahtijevaju individualnu prilagodbu navedenih ciljeva.

Primjer dnevnika samokontrole

	GLUKOZA U KRVI (mmol/L)					
	doručak		ručak		večer	
	prije	2 h poslije	prije	2 h poslije	prije	2 h poslije
ponedjeljak	4,9	11,9	6,9	4,3	11,8	4,3
utorak	6,1	10,1	3,8	6,0	10,2	4,3
srijeda	6,5	8,7	3,9	2,2	3,4	4,3
četvrtak	6,4	7,7	3,4	5,7	5,7	4,3
petak	3,8	6,7	3,6	6,2	5,2	4,3
subota	5,1	7,1	4,2	5,0	4,0	4,3
nedjelja	7,0	5,3	4,2	6,0	5,1	4,3

Zašto voditi dnevnik samokontrole?

Sve rezultate mjerenja, zajedno s događajima bitnim za tumačenje razine glukoze u krvi (poput tjelesne aktivnosti, prehlade, osjećaja hipoglikemije i sl.) upisujte u dnevnik. Dnevnik je vrlo važno pomagalo jer zapisane informacije ostaju zauvijek, a njihovom analizom možete puno naučiti. Vašem liječniku dijabetologu redovito vođen i pravilno ispunjen dnevnik daje odličan uvid u kretanje glikemije u vašem svakodnevnom životu pa je nezamjenjiv u prilagodbi terapije.

Što činiti s dobivenim rezultatima?

Osim vašem liječniku, samokontrola služi i vama kao izvor vrijednih podataka za što pravilniju regulaciju bolesti. Svaki je dobiveni rezultat informacija koja dobiva puno značenje kad se promotri uz druge podatke. Nakon mjerenja bilo bi dobro razmisliti je li dobiveni rezultat unutar ciljnih vrijednosti i zbog čega je takav. Ako je izvan ciljnih vrijednosti, važna je vaša reakcija. Kao što odjeću prilagođavate vremenskim prilikama, tako biste, ovisno o kretanju glukoze u krvi, trebali prilagođavati i prehranu, tjelesnu aktivnost i terapiju. O detaljima promjene terapije prema kretanju glukoze u krvi dogovorite se s liječnikom.

Kako doći do opreme za samokontrolu?

Ako primete inzulin, na teret zdravstvenog osiguranja možete dobiti glukometar i odgovarajuću količinu test senzora. Također vam je dostupna određena količina traka za kontrolu glukoze i ketona u mokraći. Vaš vas liječnik može informirati o načinu nabave i količinama na koje imate pravo.

		MOKRAĆA			NAPOMENE
ra	noć	glukoza mmol/L	ketoni 0 - 4 +	vrijeme	
2 h poslije					
3,3	7,8	50	0	08:00	
7,2		0	0	08:00	
8,1	3,8	10	0	15:00	30 min. brzog hodanja poslije ručka
2,8	3,9	50	0	07:00	mlijeko u noći
4,0	4,2	0	0	08:00	
6,0	4,0	0	0	22:00	
6,7	4,3	10	0	08:00	

Kako možete postići dobru regulaciju šećerne bolesti i spriječiti razvoj njenih komplikacija?

- Svakodnevnom tjelesnom aktivnošću
- Pravilnom prehranom
- Redovitim uzimanjem preporučene terapije
- Redovitom i pravilnom samokontrolom
- Redovitim posjetima liječniku
- Svakodnevnom kontrolom i njegom stopala

Aktivna samokontrola, kao jedan od temelja dobre regulacije šećerne bolesti, vaš je ulog u zdravu budućnost.

MI SMO TU DA VAM POMOGNEMO.

NAZOVITE BESPLATNO
0800 600 900

i zatražite:

- upute i pomoć za uporabu glukometara obitelji CONTOUR
- dnevnik samokontrole
- nove baterije
- provjeru ispravnosti svog glukometra
- kabel i računalni program za obradu rezultata samokontrole pohranjenih u glukometru
- slanje novosti o našem proizvodnom programu

ili se raspitajte:

- o mogućnostima zamjene starih modela glukometara za nove
- o temama 11 različitih edukacijskih brošura, sastavljenih u suradnji sa stručnim medicinskim osobljem
- o pravilima provjere točnosti vašeg glukometra