

SAMOKONTROLA TERAPIJA PRAVILNOM PREHRANOM I TABLETAMA



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 usprkos 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?

Samokontrolu možete jednostavno provoditi mjerenjem koncentracije glukoze u kapilarnoj krvi glukometrom, kojih postoji cijeli niz. Pomoću njih dobivate uvid u trenutno stanje razine glukoze u krvi. Prilikom odabira glukometra savjetujte se sa svojim 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 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 za bolju prilagodbu životnog režima ili terapije, pa je vrlo bitno osigurati njihovu maksimalnu točnost.**





Kada provoditi samokontrolu glukoze u krvi?

U pravilu je mjerenje glukoze potrebno provoditi u određenim situacijama:

- prije obroka
- 2 sata iza obroka
- prije spavanja

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

Ciljna vrijednost HbA1c*:

- HbA1c < 7 %

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

Primjer dnevnika samokontrole

	GLUKOZA U KRVI (mmol/L)				
	doručak		ručak		veče
	prije	2 h poslije	prije	2 h poslije	prije
ponedjeljak	15,8	8,7			
utorak		7,2			5,2
srijeda	6,6	12,4	9,1		
četvrtak	15,8		8,7	7,4	
petak		11,2			5,9
subota			7,5		
nedjelja	13,6	6,6			

Ovo je primjer mjerenja glukoze u krvi dva do tri puta na dan. Mjerenja su raspoređena tako da se prikazuju razine glukoze u ključnim situacijama u različita doba dana. Često su korištena mjerenja u parovima, tj. prije i 2 sata iza istog obroka, što liječniku može biti vrlo vrijedna informacija. Kroz dane je pravilnim redoslijedom pokriveno mjerenje glukoze kroz sve ključne situacije u danu (zaokruženo plavom bojom). U osoba koje se

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 redovito vođen i pravilno ispunjen dnevnik daje odličan uvid u kretanje razine glukoze u krvi 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 razine glukoze u krvi. 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 potrebnih prilagodbi prema kretanju glukoze u krvi dogovorite se s liječnikom.

Kako do glukometra i test senzora?

Ovisno o tome regulirate li glukozu u krvi samo pravilnom prehranom ili i tabletama, razlikuju se i mogućnosti za samokontrolu dostupne preko zdravstvenog osiguranja. Ako su vam za regulaciju šećerne bolesti preporučeni lijekovi, zdravstveno osiguranje vam može osigurati glukometar i određenu količinu test senzora. Vaš vas liječnik može informirati o načinu nabave test senzora i količinama na koje imate pravo.

		NAPOMENE
1. dan	prije spavanja	
2 h poslije		
6,9		
12,4		
8,1		
	7,2	

ne liječe inzulinom u pravilu se preporuča rjeđa samokontrola od ovdje prikazane. U tim je slučajevima sličnu shemu samokontrole moguće postići tako da se u tablici navedeni dani zamijene tjednima (umjesto ponedjeljak, utorak itd. mjeri se 1. tjedan, 2. tjedan itd.).

Točan raspored i učestalost mjerenja koji su najprikladniji za vas dogovorite sa svojim liječnikom.

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