



Monitorowanie glikemii przy użyciu glukometru w cukrzycy typu 2 - poradnik

Poradnik ten ma na przybliżenie zagadnień związanych z **monitorowaniem glikemii w warunkach samokontroli** dla chorych z rozpoznaną cukrzycą typu 2 i ich opiekunów.

Poradnik nie ma na celu zastępowanie fachowej porady medycznej ze strony pielęgniarki lub lekarza.

Opracowanie:

Zespół Promocji i Edukacji Zdrowotnej

Mazowiecki Szpital Wojewódzki im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

08-110 Siedlce ul. Poniatowskiego 26



Cukrzyca jest chorobą przewlekłą charakteryzująca się podwyższonymi stężeniami glukozy we krwi spowodowanymi zaburzeniami wydzielania insuliny przez trzustkę lub niewłaściwego jej wykorzystania . Wówczas organizm osoby chorej na cukrzycę nie jest już w stanie utrzymać w normie stężenia glukozy.

Podwyższone wartości glukozy we krwi trwające dłuższy czas są bardzo szkodliwe dla organizmu i są powodem wystąpienia powikłań cukrzycy. Jednym z warunków uzyskania dobrych wyników w cukrzycy jest aktywny udział osoby chorej w jej terapii.

Systematyczne pomiary glikemii pozwolą choremu i lekarzowi poznać reakcję organizmu na stosowaną dietę , aktywność fizyczną, przyjmowane leki i inne czynniki jak np. dodatkowa choroba ,infekcje. Bieżące oznaczanie glikemii pozwala zrozumieć swoją chorobę i ma wpływ na swoje samopoczucie oraz kondycję zdrowotną.

Jakie powinieneś osiągać stężenia glikemii „cukru ”we krwi ?

Wartości docelowe glikemii określa się indywidualnie dla każdego chorego z lekarzem prowadzącym , ponieważ zależą one od typu cukrzycy, czasu trwania, wieku chorego i ryzyka wystąpienia ewentualnych powikłań. **Uwzględniają wartości glikemii na czczo i 2 godziny po posiłku.**

	Glikemia u chorych z krótkotrwałą cukrzycą typu 2	Zakres norm
1.	Na czczo przed posiłkami także w samokontroli	70-110 mg/dl
2.	2 godziny po rozpoczęciu posiłku w samokontroli	< 140mg/dl

Jak poprawnie oznaczyć stężenie glukozy ?

Ogólne zasady

1. Dokładnie zapoznaj się z **instrukcją obsługi glukometru, nakłuwacza** i ulotką dotyczącą **pasków testowych**.
2. Przygotuj zestaw do badania glikemii : glukometr, paski , nakłuwacz, lancet, gaziki, pojemnik zamknięty na odpady medyczne i dzienniczek samokontroli.
3. Poproś pielęgniarkę lub lekarza aby sprawdzili czy wykonujesz pomiar glikemii prawidłowo.
4. Sprawdź ważność pasków testowych.
5. Paski testowe przechowuj we właściwych warunkach i nigdy nie używaj **po terminie ważności**. Po pierwszorazowym otwarciu opakowanie powinno być opisane datą otwarcia.

6. Pamiętaj o kodowaniu glukometru przy każdej zmianie pasków testowych, wyjątek stanowią glukometry z technologią **bez kodowania**.
7. Systematycznie sprawdzaj w domu wiarygodność glukometru czyli dokładność pomiarów przy pomocy roztworów kontrolnych , oraz przynajmniej **jeden raz do roku i każdorazowo w przypadku podejrzenia nieprawidłowości** w placówce w której jesteś leczony.

Technika wykonania

1. Przed każdym pomiarem umyj ręce ciepłą wodą z mydłem oraz dokładnie je osusz , nie dezynfekuj miejsca nakłucia.
2. Rozmasuj opuszkę palca w kierunku od nasady, ale nie uciskaj samej końcówki palca ponieważ powoduje to rozcieńczenie krwi płynem tkankowym.
3. Umieść pasek testowy w glukometrze .
4. Zmieniaj igły przed każdym nakłuciem palca, a głębokość nakłucia dopasuj do indywidualnych cech tak żeby kropla krwi mogła swobodnie wypływać (do pomiaru użyj pierwszej kropli krwi)
5. Nakłuj boczną powierzchnię palca, do nakłucia palca wybieraj boczną powierzchnię opuszki ,aby zachować jak najdłużej funkcję czuciową. Oszczędzaj kciuk i palec wskazujący.
6. Po wyjęciu paska testowego natychmiast zamknij zbiorcze opakowanie
7. i umieść pasek w glukometrze.
8. Po pojawieniu się na ekranie glukometru ikony powiadamiającej o pomiarze , nałóż kroplę krwi na pasek testowy lub przyłóż kroplę krwi do końcówki paska w zależności od typu glukometru i zastosowanych metod pomiarowych (patrz instrukcja obsługi).
9. Miejsce nakłucia zabezpiecz gazikiem.
10. Odczytaj wynik ,który pojawi się na wyświetlaczu i odnotuj w dzienniczku samokontroli.
11. Usuń zużyty pasek testowy z glukometru i zużytą igłę /lancet z nakłuwacza .
12. Jeśli stwierdzisz nieprawidłowe stężenie glukozy we krwi, to zawsze staraj się zrozumieć co było przyczyną. Przedyskutuj to ze lekarzem, pielęgniarką.



Uwaga ! Nakłuwacz z igłą/lancetem jest osobistym urządzeniem i nie może być stosowany u innych osób.

Jak często należy dokonywać pomiarów glikemii „cukru” za pomocą glukometru ?

Zalecana ilość oznaczeń glikemii należy ustalić wspólnie z lekarzem i powinna uwzględniać nie tylko wartości **glikemii mierzonej na czczo**, ale również **dwie godziny po głównych posiłkach, przed snem i w nocy** oraz w przypadku złego samopoczucia, innej choroby, stresu, zmian w diecie, rytmie dnia lub poziomie aktywności fizycznej i w przypadku zmian dawek leków lub insuliny.

Zalecana częstość samokontroli glikemii

Lp.	Sposób leczenia cukrzycy	Częstość pomiarów glikemii przy prowadzeniu samokontroli
1.	Chorzy leczeni wyłącznie dietą	Raz w miesiącu skrócony profil glikemii (na czczo i 2 godz. po głównych posiłkach) oraz raz w tygodniu o różnych porach dnia
2.	Chorzy stosujący doustne leki przeciwcukrzycowe	Raz w tygodniu skrócony profil glikemii (na czczo i po głównych posiłkach), codziennie 1 badanie o różnych porach dnia
3.	Chorzy na cukrzycę typu 2 leczeni stałymi dawkami insuliny	Codziennie 1–2 pomiary glikemii, i raz w tygodniu skrócony profil glikemii (na czczo i 2 godz. po głównych posiłkach) oraz raz w miesiącu dobowy profil glikemii (na czczo i 2 godz. po głównych posiłkach oraz przed snem około 22:00 i między 3:00 a 4:00 rano.
4.	Wielokrotne tj. co najmniej 3 × dziennie wstrzyknięcia insuliny, niezależnie od typu cukrzycy	Wielokrotne (tj. co najmniej 4 × dziennie) pomiary w ciągu doby według ustalonych zasad leczenia oraz potrzeb pacjenta
5.	Wszyscy chorzy	Pomiary doraźne w sytuacji wystąpienia złego samopoczucia, nagłego pogorszenia stanu zdrowia itp.

Opracowano w oparciu:

1. Zalecenia w Opiece Diabetologicznej Polskiej Federacji Edukacji w Diabetologii, konsultantów krajowych w dziedzinach: pielęgniarstwa, pielęgniarstwa diabetologicznego i pielęgniarstwa epidemiologicznego, 2016 r.
2. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2015. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. „Diabetologia Praktyczna”, 2015, tom 4, Suplement A, Via Medica
3. Klupa T.: Samokontrola glikemii w cukrzycy typu 2 – stary temat, nowe podejście. Pielęgniarka diabetologiczna Nr 4/2015 Bayer HealthCare