

Контрола нивоа глукозе у крви је најбољи начин да управљате својом болешћу.

САМОКОНТРОЛА ПОДРАЗУМЕВА И САМОДИСЦИПЛИНУ.

То је изузетно важно, јер много тога што учините током дана утиче на Ваш шећер у крви. Ви сами свакодневно узимате своје лекове. Ви одлучујете шта и када једете. Ви бирате како, када и колико сте физички активни. Код Вас је кључ Вашег здравља.

Самоконтрола нивоа шећера (контрола гликемије) је саставни део лечења шећерне болести и уједно најбољи начин да сазнате како храна, лекови и физичка активност утичу на ниво шећера у крви и која је њихова међусобна веза.

Контрола гликемије Вас стално подстиче на опрез, даје Вам могућност кориговања терапије и могућност интервенције у случају неке компликације.

Апарати за мерење шећера у крви (глукометри) су свима доступни и са великом тачношћу Вам могу помоћи да контролишете свој шећер. Они су лаки за руковање и треба их редовно користити.

НАЈБОЉИ НАЧИН ДА УТВРДИТЕ ДА ЛИ ЈЕ ВАША БОЛЕСТ ДОБРО РЕГУЛИСАНА ЈЕ РЕДОВНО МЕРЕЊЕ ШЕЋЕРА У КРВИ.

Ниво шећера у крви треба да мерите на прави начин и у време које најефикасније може да покаже дневне осцилације. Провера је пожељна:

- Када се пробудите (наште), да видите да ли је ниво шећера у крви под контролом током ноћи и сна.
- Два сата након оброка, да бисте знали како храна коју уносите утиче на ниво шећера у крви.
- Пре и 15 минута након физичке активности, да бисте видели како та активност утиче на вашу гликемију.

Поред појединачних мерења, од великог значаја за контролу болести, је да редовно радите дневни профил гликемије.

ШТА ЈЕ ДНЕВНИ ПРОФИЛ ГЛИКЕМИЈЕ?

Дневни профил гликемије представља 7-8 мерења и бележења резултата, у току истог дана, по следећем распореду:

- Пре свих главних оброка (доручка, ручка и вечере) и 1,5-2 сата након њих.

- Увече, пред спавање.
- У 3 сата ујутру (ово мерење је неопходно само када је особа на терапији инсулином).

КОЛИКО ЧЕСТО ТРЕБА ДА МЕРИТЕ ШЕЋЕР У КРВИ?

- Ако имате дијабетес тип 1 - урадите дневни профил гликемије најмање 2 пута недељно, а у међувремену преконтролишите ниво гликемије наше најмање још једном недељно.
- Ако имате дијабетес тип 2 и користите лекове - урадите дневни профил гликемије једном месечно, а у међувремену измерите гликемију наше и после оброка још једном недељно.
- Ако имате дијабетес тип 2 и примате инсулин - урадите дневни профил гликемије једном недељно, а у међувремену проверите гликемију наше и после оброка још једном недељно.

Имајте на уму: самоконтрола је једини начин да баш сваког дана знате како је Ваша болест регулисана.

Добро регулисана шећерна болест значи да је вредност Вашег шећера у крви на празан стомак до 7,0 mmol/l, а два сата након оброка испод 9 mmol/l.

КАДА ЈЕ ПОТРЕБНО ЧЕШЋЕ КОНТРОЛИСАТИ ШЕЋЕР?

Самоконтролу је потребно интензивирати у свакој ситуацији када постоје одступања од нормалног начина и режима живота (промене у исхрани, у физичкој активности, као и током неке друге болести).

САВЕТИ ЗА ПРАВИЛНО МЕРЕЊЕ ШЕЋЕРА У КРВИ:

Оперите руке - прво добро оперите и обришите руке јер прљавштина, сапун и храна могу утицати на резултат мерења. Ако користите алкохол, сачекајте да се добро осуши.

Загрејте руке - ако су Вам руке хладне, значи да немате довољно крви у капиларима и самим тим ћете имати потешкоћа у добијању одговарајуће капљице крви. Због тога се препоручује да загрејете руке топлим водом или да добро протрљате шаке и прсте пре мерења.

Редовно мењајте место тестирања - користите за свако наредно мерење други прст или део прста. Ово омогућава прстима да се опораве након тестирања.



Редовно мењајте иглице - користите сваки пут нову иглицу, јер коришћење иглице више пута може да иступи иглицу, па ће убадање бити болније, али може доћи и до преношења инфекције (о овоме нарочито водите рачуна ако више особа користи исти апарат).

Подесите дубину убадања на одговарајући ниво за Вас - ово може значајно да смањи бол за време тестирања. Боље је да буде мало дубљи увод, него да се притиска прст како би се добила крв.

ВОЂЕЊЕ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЕ

Уписивање резултата мерења шећера у крви у посебну табелу (дневник) омогућава бољу контролу болести.

Записујте сваки измерени резултат, заједно са информацијом о величини оброка и нивоу физичке активности у време мерења. Величину оброка и ниво физичке активности сами процените и пратите у којој мери утичу на Ваш ниво шећера у крви.

Дневик самоконтроле увек носите са собом, јер ће он бити од велике помоћи Вашем лекару да одлучи која је терапија за Вас најефикаснија.

Самоконтрола нивоа шећера у крви није једини сегмент контроле шећера у крви-треба да контролишете и *HbA1c*

Вредност *HbA1c* показује Ваш просечан ниво шећера у крви током последња 2 до 3 месеца. То је као меморија Вашег нивоа шећера у крви.

Циљ који треба да поставите себи је да ова вредност буде увек испод 7%, на тај начин смањујете ризик од појаве компликација дијабетеса.

HbA1c треба да проверите 2 пута годишње, ако је Ваша болест добро контролисана, а 4 пута годишње, ако не успевате да достигнете циљне вредности или ако сте у међувремени мењали терапију.

*циљне вредности за ниво шећера у крви и *HbA1c* дате у тексту, важе за највећи број пацијената, о циљним вредностима које Ви треба да поштујете консултујте се са својим лекаром или фармацеутом.