

Jak prawidłowo mierzyć poziom cukru?

Systematyczne mierzenie poziomu cukru we krwi to nieodłączny element terapii cukrzycy.

Aby prawidłowo zmierzyć poziom cukru we krwi:

- umyj ręce ciepłą wodą (nie przecieraj spirytusem);
- włóż pasek do glukometru;
- przed nakłuciem wykonaj masaż palca;
- nakłuciu wykonaj specjalnym nakłuwaczem dołączonym do glukometru;
- po nakłuciu nanieś pierwszą kroplę krwi na pasek testowy;
- po kilku sekundach odczytaj pomiar;
- po wykonaniu badania przetrzyj palec jałowym gazikiem;
- zużyte elementy jednorazowe wyrzuć do pojemnika na odpady.

Zapisuj wyniki dokonywanych pomiarów w tzw. dzienniczku samokontroli. Niektóre glukometry mają obecnie możliwość przechowywania w swojej pamięci ostatnio wykonanych pomiarów oraz skopiowania danych do osobistych komputerów.

**Na kanale You Tube Akademii NFZ znajdziesz film instruktażowy:
Jak prawidłowo mierzyć poziom cukru?**



Akademia NFZ  

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia


Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Ostre powikłania cukrzycy.



Hipoglikemia i hiperglikemia

Cukrzyca

- Cukrzyca jest chorobą przewlekłą, która dotyka miliony ludzi na świecie.
- W Polsce na cukrzycę choruje ok. 3 mln osób.
- U osób zdrowych poziom glikemii na czczo wynosi 70 – 99 mg/dl. Po 2 godz. od posiłku wartość ta powinna wynieść maks. 140 mg/dl

CZY WIESZ

Czym są powikłania cukrzycy?

Powikłania cukrzycy to zespół schorzeń, które pojawiają się w wyniku choroby. Powikłania cukrzycy dzielimy na:

- ostre (hipoglikemia, hiperglikemia)
- przewlekłe (retinopatia cukrzycowa, nefropatia cukrzycowa, neuropatia cukrzycowa, choroby serca, udar, stopa cukrzycowa).

Hiperglikemia

Hiperglikemia to stan, w którym poziom glukozy we krwi wzrasta ponad poziom prawidłowy. Chroniczna hiperglikemia prowadzi do długotrwałych uszkodzeń i niewydolności różnych narządów, atakując głównie oczy, nerwy, serce i nerki.

Do najczęstszych objawów hiperglikemii należą:

- wzmożone pragnienie (polidypsja) oraz potrzeba częstego oddawania moczu (poliuria);
- problemy ze wzrokiem;
- osłabienie, przygnębienie, apatia, złe samopoczucie;
- problemy skórne (świąd, stany zapalne narządów płciowych);
- zapach acetonu z ust.

Przyczyny hiperglikemii

Najczęstszymi przyczynami hiperglikemii są:

- niedobór insuliny w organizmie;
- zbyt mała dawka insuliny w stosunku do zjedzonego posiłku, pominięcie podania dawki insuliny do posiłku;
- nie podanie korekcyjnej dawki insuliny w przypadku zbyt dużego poziomu glukozy we krwi;
- zbyt mała aktywność fizyczna;
- znaczący stres;
- ostra choroba (przeziębienie z gorączką, zatrucie pokarmowe, uraz) lub rozwijająca się infekcja.

W przypadku hiperglikemii należy zmierzyć poziom glukozy we krwi i wyrównać za pomocą insuliny, zaleconej przez lekarza. W razie nieosiągnięcia prawidłowego poziomu glukozy, należy wezwać pogotowie ratunkowe.

Hipoglikemia

Hipoglikemia to krytyczny spadek poziomu glukozy we krwi (< 70 mg/dl), który stwarza realne zagrożenie dla organizmu.

Do najczęstszych objawów niedocukrzenia należą:

- nadmierna potliwość;
- drżenie rąk;
- kołatanie serca;
- uczucie silnego głodu/wstręt do jedzenia;
- zaburzenia mowy, widzenia i równowagi;
- osłabienie, problemy z koncentracją, niemożność skupienia się i zapamiętania;
- zaburzenia zachowania, takie jak agresja lub wesołkowatość.

Przyczyny hipoglikemii

Najczęstszymi przyczynami hipoglikemii są:

- niedobory pokarmowe (zbyt mała kaloryczność posiłku, zbyt duży odstęp czasowy między podaniem insuliny i posiłkiem, niespożycie posiłku po wstrzyknięciu insuliny);
- nadmiar insuliny w organizmie (zbyt duża dawka insuliny, zbyt głębokie podanie insuliny - domięśniowo);
- intensywny wysiłek fizyczny bez właściwego przygotowania;
- spożycie alkoholu (zahamowanie wątrobowej produkcji glukozy).

Postępowanie w hipoglikemii

W przypadku wystąpienia niepokojących objawów należy zmierzyć poziom glukozy we krwi. W przypadku niedocukrzenia należy spożyć np.:

- cukry proste (10-20 g glukozy);
- owoc (pół banana, 1 łyżkę miodu);
- pół szklanki soku owocowego lub osłodzoną 1 łyżeczką cukru herbatę.

Jeżeli po ok. 20 minutach glikemia nie wzrośnie należy spożyć dodatkowo węglowodany złożone (np. bułkę, kromkę chleba).

Osobę nieprzytomną z hipoglikemią nie należy karmić, ani podawać jej płynów, gdyż grozi to zadławieniem. Ułóż chorego w pozycji bezpiecznej i wezwij pogotowie ratunkowe.