

# Samokontrola sladkorne bolezni

Dober nadzor nad ravno glukoze v krvi je pomemben del zdravljenja sladkorne bolezni. Pri tem je samokontrola ali merjenje glukoze v krvi z merilnikom za osebno uporabo odlično orodje.

## Kaj je samokontrola?

Samokontrola pomeni samomeritve glukoze v krvi z uporabo merilnika za osebno uporabo, lahko pa tudi samomeritve glukoze v urinu in ketonov v krvi ali urinu.

Samokontrola je le orodje za dobro urejeno glikemijo (raven sladkorja v krvi) in ne zagotovi za dobro urejenost. Na podlagi izmerjenih vrednosti krvnega sladkorja morate znati ustrezno ukrepati sami, da lahko dosežete postavljene ciljne vrednosti glikemije. Tako je mogoče govoriti o sposobnosti za samovodenje sladkorne bolezni.

Vzdrževanje ciljnih vrednosti sladkorja v krvi vam pomaga preprečevati trenutne zaplete, kot sta hipoglikemija (prenizka vrednost krvnega sladkorja) in hiperglikemija (previsoka vrednost krvnega sladkorja).

Dolgoročno pa urejena glikemija pomaga preprečiti tudi poznejše zaplete sladkorne bolezni, ki se lahko pojavijo po več letih neurejene glikemije. Dolgotrajno zvišane vrednosti sladkorja v krvi lahko povzročijo okvare oči, ledvic, živčevja, srca in krvnih žil, kar lahko v skrajnih primerih vodi v invalidnost in prezgodnjo smrt.

## Zakaj dnevnik samokontrole?

O samokontroli in prilagajanju zdravljenja – samovodenju – vodite t. i. dnevnik samokontrole, ki ga lahko vodite ročno ali z aplikacijo na pametnem telefonu. V dnevnik vpisujete rezultate opravljenih meritev, posebne okoliščine, ki vplivajo na izmerjene vrednosti, in odmerke zdravil oziroma insulina ob morebitnem zdravljenju z njimi.

Na vsak kontrolni pregled prinesite s seboj dnevnik ali izpis iz dnevnika za določeno obdobje. Podatki so namenjeni pridobivanju izkušenj o samovodenju sladkorne bolezni, kar bo povečalo vašo samostojnost in samozavest. Zdravniku in medicinski sestri pa je dnevnik v pomoč pri vrednotenju uspešnosti vašega zdravljenja, primernosti odmerkov zdravil, oceni vaše sposobnosti odločanja in pravega ukrepanja pri samovodenju.

Skrbno zbrani podatki dnevnika in pogovori o dogajanju v določenem obdobju vam bodo pomagali s skupnim sodelovanjem načrtovati nadaljnje terapevtske ukrepe.

## Zakaj je samokontrola poglavito orodje za vodenje vaše sladkorne bolezni?

Spreminjanje ravni glukoze v krvi je odvisno od številnih dejavnikov, ki v vsakem trenutku vplivajo na glikemijo (koncentracijo glukoze v krvi):

- vrste in količine zaužite hrane in pijače,
- telesne dejavnosti,
- prisotnosti akutne bolezni,
- stresa,
- odmerkov insulina ali drugih antihyperglikemičnih zdravil.

Glede ciljnih vrednosti glikemije veljajo splošna priporočila, ki se po dogovoru z zdravnikom lahko individualno prilagodijo za vsakega posameznika in so odvisna tudi od trenutnega načina zdravljenja.

## Vrednosti sladkorja v krvi:

- Normalne vrednosti pri zdravih osebah:  
na tešče: **4,0–6,0 mmol/L**  
po obroku: **pod 7,8 mmol/L**
- Mejna bazalna glikemija:  
na tešče: **6,1–6,9 mmol/L**
- Motena toleranca za glukozo:  
2 uri po OGTT: **7,8–11,0 mmol/L**
- Sladkorna bolezen:  
na tešče: **nad 6,9 mmol/L**  
po obroku: **nad 11,0 mmol/L**

\*Za postavitev diagnoze je potreben laboratorijski odvzem venske krvi

## CONTOUR® NEXT ONE CONTOUR® NEXT

Enostavna in točna merilnika z barvnimi lučkami in možnostjo dodatnega nanosa krvi na testni listič.



Brezplačna aplikacija CONTOUR® DIABETES z e-Dnevnikom samokontrole



## Kako izvajati samokontrolo?

Samokontrolo boste najlažje izvajali z merjenjem glukoze v krvi, in sicer z uporabo zanesljivega in točnega merilnika za osebno uporabo. Izvedba meritve je preprosta in hitra, zato se je boste zlahka naučili. Pri meritvi morate slediti navodilom proizvajalca. Vedno pa si pred meritvijo temeljito umijte roke s toplo vodo in jih popolnoma osušite.



V odprtino na merilniku vstavite testni listič.



Dotaknite se kapljice krvi.



Na zaslonu se čez nekaj sekund prikaže rezultat meritve.

Na trgu je veliko različnih merilnikov glukoze v krvi, zato se o izbiri primerne posvetujte s svojim zdravnikom ali edukatorjem.

## Kdaj izvajati samokontrolo?

Raven glukoze v krvi se iz trenutka v trenutek spreminja, zato obstajajo priporočila, kdaj je najbolj smiselno izvajati meritve. Na splošno velja, da se glukoza v krvi meri:

- pred obroki,
- 2 uri po obrokih in
- pred spanjem.

Priporočila glede pogostosti meritev glukoze v krvi so odvisna od vrste zdravljenja in vaših ciljev urejenosti krvnega sladkorja. Tistim, ki se zdravite z insulinom, svetujemo redno izvajanje samokontrole. Število priporočenih meritev na dan je odvisno tudi od števila odmerkov insulina. Ob uvedbi insulinskega zdravljenja ali spremembi insulinske sheme prehodno priporočamo še dodatne meritve za ustrezno prilagoditev odmerkov.

Samokontrola je smiselna tudi pri novoodkritih sladkornih bolnikih in tistih, ki se že zdravite z dieto ali tabletami, imate dinamičen življenjski slog, ste motivirani za doseganje dobre presnovne urejenosti bolezni oziroma imate pogoste hipoglikemije. Svetujemo vam, da si glukozo v krvi dodatno izmerite tudi ob slabem počutju, akutni bolezni (na primer prehladu) in pri intenzivnejši telesni dejavnosti. Ob sumu na nočne hipoglikemije priporočamo tudi občasne meritve ponoči, večinoma med 2. in 3. uro.

Vsekakor so bolj kot naključne meritve krvnega sladkorja enkrat na dan povedni t. i. profili, torej sistematično izvajanje meritev večkrat na dan (pred obroki in po njih), najmanj nekaj dni zapored. Tako je mogoče dobiti vpogled v dnevna nihanja glikemije in ugotoviti vpliv hrane, telesne dejavnosti in zdravlil.

Datum	Na tešče	Po zajtrku	Pred kosilom	Po kosilu	Pred večerjo	Po večerji	Pred spanjem	Ponoči

Natančnost in zanesljivost meritev je odvisna od merilnika glukoze in vaše sposobnosti izvajanja samokontrole. Pomembna sta redno osveževanje znanja in preverjanje tehnične ustreznosti pripomočkov za samokontrolo. Znati morate tudi pravilno ovrednotiti izmerjene vrednosti krvnega sladkorja in si na njihovi podlagi ustrezno prilagoditi vodenje sladkorne bolezni.

Informacije na tem letaku so splošne narave in niso nadomestilo za priporočila zdravnika.

Vsebinska dopolnitev: Milenka Poljanec Bohnec, viš. med. ses., prof. soc. ped.  
Strokovni pregled: asist. dr. Aleš Skvarča, dr. med.

## Splošne ciljne vrednosti glukoze v krvi pri bolnikih s sladkorno boleznijo:

- na tešče in pred obroki:  
**4,0–7,0 mmol/L**
- 2 uri po obroku:  
**5,0–10,0 mmol/L**

## Individualna priporočila:

Krvni sladkor na tešče:

\_\_\_\_\_ mmol/L

Krvni sladkor pred obroki:

\_\_\_\_\_ mmol/L

Krvni sladkor 2 uri po obrokih:

\_\_\_\_\_ mmol/L

Krvni sladkor pred spanjem:

\_\_\_\_\_ mmol/L

Druge priporočila:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

