

Tájékoztató az otthoni vércukor ellenőrzésről

A cukorbetegség korunk népbetegsége, Magyarországon jelenleg kb. 600000 cukorbeteg tartanak nyilván, és számuk évente 5-10 %-al növekszik, melynek oka döntően a helytelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód. A nem megfelelően kezelt cukorbetegség rontja a beteg életminőségét és életkilátásait.

Fontos, hogy a cukor csak meghatározott értékhatárok között legyen jelen a vérben. Amennyiben a vércukorszint túl alacsony, nem áll rendelkezésre elég tápanyag a sejtek működéséhez. Ha a vércukorszint túl magas, akkor az erek károsodnak, mely további betegségeket idéznek elő, és megjelennek a szövődmények. A szövődmények elkerüléséhez elengedhetetlen a normális vércukorszint beállítása, a folyamatos ellenőrzés, valamint a helyes étrend és a rendszeres testmozgás.

Az alacsony és a magas vércukorszint egyaránt veszélyes az egészségre nézve.

Az inzulinra szoruló cukorbetegek számára szükséges a napi többszöri vércukormérés, hogy nyomon tudják követni a vércukorértékeik alakulását. A nem inzulinnal kezelt betegek számára is javasolt a napi többszöri, de legalább egyszeri vércukormérés, mert ez alapján tájékozódhatnak arról, hogy megfelelően működik-e az alkalmazott módszer.

A vércukorszint értékét millimol/literben (mmol/l) adják meg. Éhgyomri mérés esetén ez az érték 5-6 mmol/l, de nem haladhatja meg a 7 mmol/l értéket, míg étkezés után két órával nem haladhatja meg a 7,8 mmol/l-t.

Cukorbetegségről akkor beszélünk, ha az éhgyomri érték meghaladja a 7 mmol/l-t, míg az étkezés után két órával magasabb, mint 11,1 mmol/l értéket mérünk.

A korszerű vércukormérők segítségével egyszerűen ellenőrizhető a vércukorszint, és a vérminta levétele sem jár kellemetlenségekkel. Az önellenőrzésére gyártott készülékek a vérben lévő cukortartalmat mérik, használatuk nagyon egyszerű.

A cukorbetegségben az alábbi alkalmakkor ajánlott a vércukorszint ellenőrzése

- ébredés után
- étkezések előtt
- 2 órával étkezések után
- lefekvés előtt
- testedzés előtt (a fokozott szénhidrátbevitel szükségessége miatt)

- testedzés után közvetlenül
- a testedzést követő órákban (ilyenkor leeshet a vércukorszint)

A fentiekén kívül szükséges vércukorszintet ellenőrizni minden olyan esetben, amikor túl magasnak vagy túl alacsonynak érezzük. Érdemes többször ellenőrizni abban az esetben is, ha megváltoztatjuk a gyógyszer- vagy inzulinadagunkat, étrendünket, többet mozgunk, vagy ha betegek vagyunk.

A vércukormérés lépései

- Készítsük elő, a vércukorméréshez szükséges eszközöket: vércukormérő készülék, ujjszúró eszköz, tesztcsík, vattapamacs.
- Mossunk meg a kezünket meleg, szappanos vízzel és töröljük szárazra egy tiszta törölközővel.
- Helyezzünk a lándzsát az ujjszúró eszközbe.
- Vegyünk ki egy tesztcsíkot a dobozából.
- Helyezzük be a tesztcsíkot a vércukormérő készülékbe az útmutatóban leírtak alapján.
- Szúrjuk meg az ujjhegyünket a lándzsával.
- Az ujjbegyen megjelenő első vércseppet töröljük le, majd a második vércseppet cseppentsük a tesztcsík megfelelő részére úgy, hogy a vércsepp lefedje a teljes tesztnyílást.
- Nyomjunk egy tiszta vattapamacsot a megszárt sebre és állítsuk el a vérzést.
- A vércukormérő készülék néhány másodpercen belül elvégzi a vérminta elemzését, ezt követően olvassuk le az eredményt.

Hasznos a vércukornapló vezetése. A naplóba javasolt feljegyezni a mérés időpontját, a mért értéket, a körülményeket (pl. éhgyomri, étkezés előtt vagy után, fizikai aktivitás előtt vagy után stb.), az elfogyasztott szénhidrát mennyiséget, a bevitt gyógyszer mennyiséget.

A cukorbetegség egyik legfontosabb laboratóriumi vizsgálata a HbA1c, melynek eredménye megmutatja, az utolsó 3 hónap átlagos vércukorszintjét. Az eredményből következtetünk arra, hogy megfelelő-e a kezelés, melynek célja, hogy ez az érték 7 % alatt legyen.

A cukorbetegség ma még nem gyógyítható, de a megfelelő életmóddal és a vércukor megfelelő szinten tartásával a beteg életkilátásait meghatározó szövődmények megelőzhetők.

Somogy Megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztály
Somogy Megyei Egészségforum