

Ime i prezime:

Kako provoditi samokontrolu glukoze u krvi?

- » Prije obroka i/ili inzulina
- » 2 sata nakon obroka
- » Prije spavanja

Normalne vrijednosti glukoze u krvi su 3,9 - 6,1 mmol/L

Ciljne vrijednosti glukoze u krvi kod dijabetičara:

- » Natašte: 4,0 - 7,0 mmol/L
- » 2 sata nakon obroka: manje od 9,0 mmol/L

TJEDAN/NI	GLUKOZA U KRVI (mmol/L)					
	DORUČAK		RUČAK		VEČERA	
	Prije	2 sata poslije	Prije	2 sata poslije	Prije	2 sata poslije
PON						
UTO						
SRI						
ČET						
PET						
SUB						
NED						
PON						
UTO						
SRI						
ČET						
PET						
SUB						
NED						

Napomena



Zašto je bitno pratiti razinu šećera u krvi?

Šećerna bolest ili dijabetes je kronična bolest u kojoj je razina šećera u krvi povišena. Nastaje ako u organizmu dođe do poremećaja u luchenju inzulina, hormona koji regulira razinu šećera u krvi. Šećer ne može ući u stanice, ostaje u krvi i razvija se bolest.

Razlikuju se dva osnovna tipa bolesti, tip 1 i tip 2. Tip 1 se većinom javlja kod djece i mladih, ali se može javiti i kod odraslih osoba. Ovdje uopće ne dolazi do izlučivanja inzulina iz gušterače. Terapija tipa 1 je redovita primjena inzulina i mjerjenje vrijednosti šećera. Dijabetes tipa 2 javlja se najčešće kod starijih, mada zadnjih godina je primijećeno i kod mlađih osoba i djece. U ovom tipu dijabetesa, gušterača luči inzulin ali ga nema dovoljno, ili ga stanice ne prepoznaju. Ovdje je jako bitna prehrana, fizička aktivnost, redovito mjerjenje vrijednosti šećera ali vjerojatno i tablete i/ili inzulin. Postoji i gestacijski dijabetes, dijabetes koji se javlja u trudnoći. Lako se najčešće povuče par tjedana nakon poroda, treba biti na oprezu jer su te žene sklonije poslijepoznaju šećerne bolesti.

Simptomi šećerne bolesti:

- učestalo mokrenje,
- pojačana žeđ i glad,
- gubitak tjelesne težine,
- suhoća kože,
- umor,
- smetnje s vidom..

Razina šećera u krvi se stalno mijenja, ovisno o obrocima, tjelesnoj aktivnosti, razini stresa, nekim akutnim bolestima, vrsti terapije. Ovisno je li vam liječnik tek rekao da počnete pratiti razinu šećera, ili već koristite inzulin ili tablete za dijabetes, jako je bitno mjeriti vrijednosti. U tome će vam pomoći naša tablica. Naime, pošto se razina šećera stalno mijenja, bitno je prije uzimanja inzulina ili tableta provjeriti vrijednost i ovisno o tome koliki je šećer, regulirati njihovu dozu.

Testiranje razine šećera u krvi se provodi ubodom u prst uz pomoć iglice – lancete, a zatim se ta kapljica krvi prisloni na testnu traku umetnutu u glukometar i očita se vrijednost.

Pošto se šećerna bolest ne može potpuno izlječiti, bitno je naučiti živjeti s tom bolešću, pridržavati se terapije i redovito kontrolirati vrijednosti, jer nekontroliran dijabetes dovodi do brojnih zdravstvenih komplikacija

