

Automonitorizarea în diabetul zaharat

Ce este diabetul zaharat?

- Organismul uman funcționează normal atunci când consumă o cantitate adecvată de energie, asigurată în special din glucoză. Insulina este „cheia care deschide celulele” pentru intrarea glucozei.
- Diabetul zaharat este o boală serioasă, care apare atunci când pancreasul unei persoane nu produce suficientă insulină sau când insulina nu este folosită corespunzător. În absența insulinei un este posibilă supraviețuirea.
- Diabetul poate fi clasificat, în general, în tip 1 sau tip 2. Dacă aveți diabet tip 1, pancreasul dumneavoastră nu mai produce aproape deloc insulină. Dacă aveți diabet tip 2, pancreasul produce o cantitate de insulină, dar organismul nu o poate folosi corect.

Ce simptome apar la persoanele cu diabet zaharat?

- Dacă aveți sete exagerată și consumați multe lichide (>3 litri/zi), urinați mult, vă simțiți obosit, ați pierdut în greutate (deși nu ați ținut o dietă în acest sens), eventual au apărut probleme de vedere, este bine să vă adresați medicului pentru a efectua analizele specifice!

Ce probleme de sănătate determină diabetul zaharat?

- Diabetul este o boală care nu se vindecă și necesită tratament permanent.
- În timp, dacă diabetul nu este bine echilibrat, produce complicații grave la nivelul ochilor(orbire), vaselor de sânge(infarct miocardic, accident vascular cerebral), nervilor și rinichilor(insuficiență renală). Aceste complicații severe pot fi prevenite sau întârziate prin tratament corect.

Care este nivelul normal al glucozei în sânge (glicemia)?

A jeun(pe nemâncate) = **70-110 mg%**, iar
la 2h după masă = **100-145 mg%**.

- Verificarea cu regularitate a valorilor glicemiei reprezintă „secretul succesului” în tratamentul de durată al diabetului zaharat. Această verificare a glicemiei se numește **automonitorizare** și se poate efectua cu ajutorul **glucometrelor**.

Cum se tratează diabetul?

- Medicul dumneavoastră vă poate recomanda, în funcție de situație, tratament cu insulină sau cu tablete. Obținerea valorilor de glicemie **cât mai aproape de normal** (nici prea mari-**hiperglicemie**, nici prea mici-**hipoglicemie**) reprezintă scopul tratamentului.

De ce este importantă automonitorizarea?

- Determinarea cu regularitate a valorilor glicemiei ajută la controlul permanent al diabetului;
- Permite însușirea corectă a dietei și arată cât de mult poate fi influențată glicemia de unele alimente;
- Permite efectuarea, în bune condiții, a activității fizice, pe durata și la intensitatea dorită, prevenind hipoglicemia;
- Arată influența unor medicamente asupra glicemiei;
- Confirmă nivelul scăzut de zahăr în sânge(hipoglicemia), care se manifestă prin: amețeli, „vedere în ceață”, transpirații, tremor, foame exagerată și permite luarea urgentă a măsurilor corespunzătoare.

- Permite ajustarea dozelor de insulină în cazul hiperglicemiei (cînd apare sete exagerată, eliminare excesivă de urină, oboseală, somnolență);
- Este extrem de utilă pentru a dovedi că diabetul este bine controlat, dacă aveți un serviciu în care, lipsa controlului afectează siguranța dvs. sau a altor persoane(ex. conducerea auto);
- Vă ajută să decideți dacă într-un anumit moment puteți conduce în condiții de siguranță mașina sau puteți efectua alte activități care presupun reducerea dozelor de insulină;
- Determinarea frecventă a glicemiei permite obținerea unei „imagini globale” care să permită medicului luarea unei decizii corecte de schimbare a planului de tratament, în cazul în care diabetul dvs. nu este bine controlat. Din acest motiv, cînd vă prezentați la vizita medicală programată, este bine să aduceți și glucometrul sau să veniți cu glicemiile notate într-un jurnal.

Ce factori pot influența valorile glicemiei?

Ce factori pot <u>crește</u> glicemia?	Ce factori pot <u>scade</u> glicemia?
<ul style="list-style-type: none"> - Consum mai mare decât obișnuit de alimente - Alimente cu conținut mare de glucide (zahăr) - Stress - Alte boli(infecții, febră) - Lipsa exercițiului fizic - Unele medicamente - Omiterea tratamentului pt diabet 	<ul style="list-style-type: none"> - Consum insuficient de alimente cu glucide sau omiterea gustărilor - Exercițiu fizic prea intens - Doza mai mare de insulină sau de tablete decât cea recomandată de medic - Consum de alcool

Cât de des trebuie testată glicemia?

- De obicei, numărul de testări zilnice și orele de efectuare sunt stabilite împreună cu medicul.
- În mod uzual se recomandă testare înainte de mesele principale, la 2 ore după mese și uneori la culcare.
- Medicul recomandă efectuarea unui profil glicemic complet o dată pe săptămână, cu determinarea glicemiei și la ora 3:00, pentru sesizarea hipoglicemiilor nocturne.

De ce glucometrul EasyGluco™ reprezintă o opțiune potrivită pentru monitorizarea glicemiei?

- Acest nou tip de glucometru asigură testarea rapidă și eficientă a valorilor glicemiei dvs., în condiții moderne și de maximă siguranță. Aparatul dispune de un design modern și elegant, cu un display mare și foarte clar, în care se pot verifica setările.
- Rezultatul testării este oferit cu maximă acuratețe, în timp foarte scurt (9 sec).
- Pentru o mai bună evaluare a rezultatelor dvs., glucometrul este dotat cu posibilitatea de a memora pînă la 200 de valori ale glicemiei, care pot fi vizualizate într-o manieră foarte simplă.
- Glucometrul dispune de opțiunea de „calcul mediu” al valorilor glicemiei pentru un anumit număr de zile, care poate fi setată în funcție de preferința dvs., posibilitate deosebit de utilă în aprecierea evoluției diabetului.
- Benzile de testare sînt astfel calibrate să funcționeze prin capilaritate, necesitînd o picătură mică de sînge (doar 1,5μl); sistemul de înțepare este indolor, ceea ce îl face preferat de pacienți, mai ales în situația cînd necesită efectuarea mai multor testări ale glicemiei pe zi.
- Avantajul benzilor de testare este de a putea permite, în situația cînd picătura nu este suficientă, „așteptarea” completării acesteia, fără a pierde bandelela respectivă, operațiune care nu modifică precizia testării.
- Precizia determinărilor, modul simplu de utilizare, design-ul elegant și prețul accesibil reprezintă principalele argumente care recomandă glucometrul EasyGluco™ drept sistemul ideal de monitorizare a glicemiei.

Dr. Gina Botnariu
Centrul Clinic de Diabet, Nutritie
și Boli Metabolice-Iași