

# Po co mierzyć poziom cukru we krwi?

## Dowiedz się, dlaczego pomiar poziomu cukru u diabetyka jest taki ważny!

Pomiary cukru za pomocą glukometru to nieodłączny element terapii pacjentów z cukrzycą. Są one bardzo istotne, ponieważ dostarczają wielu cennych informacji. Wyniki pomiarów pomagają dietykom i lekarzom prowadzącym zrozumieć wpływ leków, diety oraz aktywności fizycznej na poziom cukru we krwi.

PORA POMIARU CUKRU	CZEGO MOŻESZ SIĘ DOWIEDZIEĆ?
Rano zaraz po wstaniu (na czczo)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jak lek/insulina reguluje poziom glukozy przez noc</li><li>• Jak obfite powinno być śniadanie</li><li>• Jaka dawka insuliny, którą przyjmiesz przed śniadaniem, będzie odpowiednia</li></ul>
Przed posiłkiem	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jaką porcję węglowodanów powinien zawierać posiłek</li><li>• Ile insuliny musisz przyjąć przed posiłkiem</li><li>• Jak zadziałał lek przyjęty przed ostatnim posiłkiem</li></ul>
2 godziny po posiłku	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jak posiłek i/lub lek wpływa na poziom cukru we krwi</li><li>• Jeśli poziom cukru jest zbyt wysoki, jaka ilość węglowodanów w następnym posiłku lub następna dawka insuliny będzie odpowiednia</li></ul>
Przed aktywnością fizyczną	<ul style="list-style-type: none"><li>• Czy musisz coś zjeść przed podjęciem aktywności (w przypadku niskiego poziomu cukru)</li><li>• Czy musisz odczekać zanim rozpoczniesz aktywność (w przypadku wysokiego poziomu cukru)</li></ul>
Podczas aktywności fizycznej	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jak ćwiczenia wpływają na poziom cukru</li></ul>
Wiele godzin po aktywności fizycznej	<ul style="list-style-type: none"><li>• Czy aktywność fizyczna spowodowała efekt opóźnionego spadku lub wzrostu poziomu glukozy we krwi</li></ul>
Przed prowadzeniem pojazdu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Czy grozi Ci hipoglikemia, która jest szczególnie niebezpieczna podczas jazdy</li></ul>
Przed snem	<ul style="list-style-type: none"><li>• Czy grozi Ci poranna hipoglikemia lub hiperglikemia</li></ul>
W nocy	<ul style="list-style-type: none"><li>• Czy grozi Ci „efekt brzasku” lub hipoglikemia</li></ul>



**Pomiary cukru  
za pomocą glukometru  
to nieodłączny element  
terapii pacjentów  
z cukrzycą**

Efekt brzasku – zmiany w metabolizmie glukozy podczas snu, które mogą mieć efekt na poranny poziom cukru we krwi (zwykle wzrost stężenia glukozy we krwi między 4 a 8 rano). <http://www.diabetesselfmanagement.com/diabetes-resources/definitions/dawnphenomenon>. Dostęp 05/10/2016

# Jak uniknąć błędów podczas wykonywania pomiarów cukru przy użyciu glukometru?

PROBLEM	CO ZROBIĆ?
 Użycie zbyt małej kropli krwi do pomiaru	 Jeśli kropla krwi nie wypełniła całkowicie okna kontrolnego, może pojawić się komunikat o błędnym pomiarze. Usuń stary pasek testowy, włoż nowy i wykonaj pomiar jeszcze raz.
 Używanie tej samej igiełki (lancetu) w nakłuwaczu do wielu pomiarów	 Do każdego testu używaj nowej, sterylnej igiełki (lancetu). Nakłuwacz przeznaczony jest dla jednego pacjenta. Nigdy nie udostępniaj nakłuwacza innym osobom, w tym członkom rodziny. Nie należy stosować tego samego nakłuwacza ani igiełek podczas pomiarów glukometrem u kilku pacjentów!
 Wykonywanie pomiarów na kilku różnych glukometrach	 Nie jest zalecane porównywanie wyników poziomu glukozy we krwi wykonanych za pomocą różnych glukometrów. Wyniki te mogą się różnić i nie świadczy to o prawidłowym bądź nieprawidłowym działaniu glukometru. Aby sprawdzić dokładność glukometru, należy raz na jakiś czas porównywać swoje wyniki z wynikami uzyskanymi w laboratorium.
 Pożyczanie glukometru i nakłuwacza innym osobom/ członkom rodziny	 Glukometr i nakłuwacz przeznaczony jest dla jednego pacjenta. Nigdy nie udostępniaj glukometru i nakłuwacza innym osobom, w tym członkom rodziny. Nie należy stosować tego samego nakłuwacza ani igiełek podczas pomiarów glukometrem u kilku pacjentów!
 Niewłaściwe nakłucie palca, nakłuwanie ciągle tego samego miejsca, nakłuwanie palców wskazujących lub kciuków	 W celu pobrania kropli krwi, nakłuj bok opuszki palca. Zmieniaj miejsce wktucia przy każdym pomiarze, ponieważ powtarzanie nakłucia w tym samym miejscu może powodować bolesność i powstawanie zgrubień.
 Przechowywanie pasków testowych i/lub glukometru w zbyt zimnym/gorącym lub wilgotnym miejscu	 Zanim przystąpisz do pomiaru upewnij się, że glukometr i paski testowe mają tę samą temperaturę. Nie wykonuj pomiaru, jeśli zauważysz wilgoć na glukometrze. (Jeśli zauważysz wilgoć na glukometrze, przenieś glukometr i paski testowe do chłodnego, suchego miejsca i poczekaj, aż glukometr wyschnie). Przechowuj paski testowe w chłodnym i suchym miejscu w temperaturze od 5° do 30° C. Nie należy otwierać opakowania z paskami testowymi, dopóki nie jesteś gotowy/a, aby wyjąć pasek i wykonać pomiar. Użyj paska testowego natychmiast po wyjęciu go z fiolki, zwłaszcza, jeśli przebywasz w miejscu o wysokiej wilgotności. Szczelnie zamknij opakowanie pasków zaraz po pomiarze, aby uniknąć ich zanieczyszczenia lub uszkodzenia. Niewykorzystane paski testowe należy przechowywać tylko w oryginalnym opakowaniu. Po przeprowadzeniu pomiaru nie należy wkładać zużytych pasków testowych do opakowania.
 Używanie przeterminowanych pasków testowych	 Nie używaj przeterminowanych pasków testowych. Data ważności pasków umieszczona jest na opakowaniu.
 Wykonywanie pomiaru bez uprzedniego umycia rąk, niedostateczne osuszenie rąk	 Brudne ręce, pot, resztki jedzenia mogą zaburzyć wynik pomiaru, dlatego zawsze przed wykonaniem pomiaru cukru dokładnie umyj ręce wodą z mydłem, optucz i dokładnie osusz ręce ręcznikiem.
 Przemycanie palca do pomiaru alkoholem lub innym środkiem dezynfekującym	 Przetarcie palca alkoholem przed pomiarem może zaburzyć wynik, dlatego zaleca się umycie rąk tylko ciepłą wodą z mydłem. Optucz i dokładnie osusz ręce. Nie należy również kremować rąk przed pomiarem.
 Wykonywanie pomiaru cukru tylko na czczo	 Nie ograniczaj się tylko do pomiaru cukru na czczo. Kontrola stężenia glukozy we krwi przed i po posiłku może dostarczyć Tobie i Twojemu lekarzowi cennych informacji o wpływie spożywanych pokarmów i/lub leków (w tym insuliny) na poziom glikemii.
 Wykonywanie pomiarów o stałych porach dnia, bez uwzględnienia pór spożywanych posiłków	 Aby sprawdzić jak to, co jesz, ma wpływ na poziom glikemii, należy zawsze uwzględniać pory spożywanych posiłków, a nie trzymać się sztywno ustalonych godzin pomiarów i przeprowadzić pomiar 2 godziny od rozpoczęcia posiłku.
 Wykonywanie pomiaru cukru tylko przed wizytą kontrolną u lekarza	 Pamiętaj, że nie wykonujesz pomiarów cukru „dla lekarza”, ale dla własnego zdrowia, poprawy samopoczucia i wyrównania cukrzycy. Regularne pomiary glikemii za pomocą glukometru pomogą Ci dostarczyć cennych informacji na temat Twojego organizmu i jego reakcji na stosowaną terapię cukrzycową.
 Zmiana diety i unikanie spożywania cukru tylko w dniach wykonywania profilu glikemii	 Dobrze zbilansowana dieta jest jednym z najważniejszych elementów w terapii cukrzycy. Warto wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe i konsekwentnie ich przestrzegać tak, aby stale osiągać pożądane wyniki glikemii.