

I. Otthoni vércukormérés egészséges, cukorbetegségtől mentes ügyfelek körében

Fontos tudni, hogy a rendszeres vércukorszint mérés nem csak a cukorbetegnek fontos!

A cukorbetegség megelőzésének, korai felismerésének egyik legfontosabb eszköze a **félévente-évente történő vércukorszint mérés**. Ez történhet éhgyomorral, vénás vérből, laboratóriumi körülmények között, de informatív lehet egy napközben, ujjbegyből történő vizsgálat is, például a lakóotthonokban egy pontosan meghatározott időpontban.

A mért vércukorérték egészségeseknél éhgyomorral 5,5 mmol/l alatt, étkezés után 1 órával 7,8 mmol/l alatt ideális, de semmilyen időpontban nem szabadna meghaladnia a 11 mmol/l értéket!

Az eredmények értelmezéséhez kérjünk szakszerű segítséget, magas érték esetén pedig forduljunk a háziorvoshoz további vizsgálatokért!

II. Otthoni vércukormérés a cukorbeteg körében

Ha valakinél az orvos cukorbetegséget diagnosztizált, annak már nem elegendő évenkénti mérés! Ebben az esetben be kell szerezni egy vércukormérőt, és a kezelőorvossal meg kell beszélni, hogyan és mikor kell mérni otthon. Nem szabad előfordulnia annak, hogy a készülék a fiókban landoljon, és elő se vegyük többé. A modern, laikus által is percek alatt megismerhető mérők szinte laboratóriumi pontossággal mutatják az aktuális vércukorszintet, így ellenőrizhető, „*működik-e*” a beállított kezelés és diéta a mindennapokban. Mivel a vércukorszintet nem lehet pontosan „érezni”, ezért a mérések eredményei rendkívül nagy segítséget nyújtanak a betegnek és kezelőorvosának a cukorbetegség hosszú távú szövődményeinek elkerülésében.

Tartsuk szem előtt, hogy a mérések okos időzítése a sikeres diabetes kezelés feltétele!

A cukorbeteg ügyfelet meg kell tanítani az önellenőrzésre, azaz az önálló vércukormérésre. Ha ez nem lehetséges, akkor a segítővel közösen kell a vizsgálatot elvégezni. A javasolt gyakoriságot viszont az ügyfél kezelőorvosával beszéljük meg, hiszen ez függ a kezelés jellegétől, a beteg jellemző napirendjétől, egészségi állapotától. Általában valamilyen szabályos minta szerint érdemes mérni. Fontos, hogy a **rendszeres önellenőrzéssel** ügyfeleink is megismerjék saját működésüket, a különböző típusú étkezésekre, testmozgásra, élethelyzetekre adott reakciójukat, ami lehetőséget ad az állapotukért való felelősség felvállalásában.



¹ Készült az NFSZK pályázat támogatásával

Ne felejtjük el, hogy a vércukorszint mérés az ügyfelek számára sem túlságosan bonyolult.

Szükséges eszközök:

- ▶ vércukormérő készülék,
- ▶ az adott készülékhez megfelelő tesztcsíkos doboz,
- ▶ ujjbegyszűrő lándzsa,
- ▶ tartalék tú a lándzsához,
- ▶ egy-két papírvatta vagy papír zsebkendő

A mérés előtti meleg vizes kézmosás a higiénia, és az ujjak vérkeringésének élénkítése mellett azért is fontos, mert a kézen lévő szennyeződés magasabb értéket eredményezhet.

Vegyünk ki egy tesztcsíkot a dobozból. A tesztcsíkon általában nyíl mutatja a készülékbe helyezés irányát. Jellemzően a tesztcsík behelyezése elegendő a vércukormérő aktiválásához, nem kell külön bekapcsolni, kódot beírni stb. A kijelzőn már villog is a kis csepp szimbólum, jelezve, hogy felitatható a kicsi vér a tesztcsík végén lévő érzékelőt hozzáérintve az ujjhoz. A vércsepp kinyerésére van elegendő idő, de ha mégis kikapcsol közben a gép, a csík kihúzása után ugyanazzal újra lehet kezdeni a mérést.

A vércukormérőhöz tartozó ujjbegyszűrő lándzsában lévő **túvel csak egy ügyfél szűrhatja meg magát!** Ha nincs több készülék, akkor a tút minden ügyfél után cserélni kell.

III. Vércukorszint mérés menete:

A modern készülékeknél a tesztcsík végét érintjük a csepphez, így sokkal kevesebb vér, azaz kisebb szűrés is elegendő. Pár másodperc múlva a vércukormérő kiírja az eredményt, és egyben el is tárolja azt memóriájába. Az ujjat töröljük meg, a csíkot húzzuk ki, ill. dobassuk ki a géppel. A mért értéket rögzítsük vércukornaplóban. Ha ezt papíron vezetjük, írjuk hozzá az időpontot is, az étkezés szénhidráttartalmát, a gyógyszer/inzulin mennyiségét, a szokásos napirendtől való eltéréseket, az esetleges egészségügyi panaszokat.



További információk megtalálhatóak a „*Cukorbetegek vércukorszint mérési protokollja a DOWN Alapítvány intézményeiben*” című protokollban a Down Alapítvány weboldalán.

Vámos Magdolna
egészségügyi szakmai vezető