

Samokontrola glikemije kao bitan deo lečenja šećerne bolesti

Šta je šećerna bolest?

Šećerna bolest (diabetes mellitus) je hronično oboljenje i predstavlja stanje trajnog povišenja šećera u krvi. Osnovni uzrok je nedovoljna proizvodnja insulina u pankreasu i/ili nedovoljna osetljivost ćelija na insulin (insulinska rezistencija). Razlikuju se dva glavna tipa dijabetesa: tip 1 i tip 2.

Dijabetes utiče na mnoge organe u telu i može prouzrokovati brojne komplikacije (dijabetesna retinopatija, nefropatija, polineuropatija, dijabetesno stopalo...) koje mogu biti ozbiljne i nepovratne. Kada se šećer u krvi ne kontroliše, organi dobijaju ozbiljna oštećenja, zbog čega je samokontrola u dijabetesu izuzetno važna.

Samokontrolu glikemije radimo: da bi se izmerio šećer u krvi i uporedio sa ciljnim vrednostima, da bi se korigovala terapija, da bi se identifikovale hipoglikemije, ustanovio uticaj ishrane na nivo šećera u krvi.

Samokontrola podrazumeva: edukaciju pacijenata i obuku za samokontrolu i njenom redovnom sprovođenju. Posebno je važna edukacija pacijenata o vanrednoj samokontroli u slučajevima promene terapije, pratećim bolestima, promene načina života ili kod neprepoznavanja hipoglikemije. Takođe je važna procena sposobnosti pacijenata za sprovođenje samokontrole i pregled kvaliteta dnevnika samokontrole glikemije, što radi Vaš izabrani lekar. Jednom godišnje je potrebna i kontrola ispravnosti aparata za merenje glikemije.

Samokontrolu vršimo onoliko često u zavisnosti od više faktora: tipa dijabetesa (1 ili 2), zatim cilja koji želimo da postignemo, od pola, od starosti, prisutnih komplikacija, metaboličke regulacije, pogoršanja celokupnog zdravstvenog stanja, promena načine ishrane.

Preporuke za procenu glikoregulacije dijabetes tip 1:

1. dnevni profil glikemije najmanje 2 puta nedeljno, a u međuvremenu kontrolisati nivo glikemije našte najmanje još jednom nedeljno
2. kontrolisati posebno nivo glikemije noću (02-04 časova) ako se sumnja na neprepoznavanje noćnih hipoglikemija
3. kontrolisati nivo HbA1c na 3-6 meseci

Preporuke za procenu glikoregulacije dijabetes tip 2:

1. u pacijenta na medikamentoznoj terapiji kontrolisati dnevni profil najmanje jednom mesečno, u međuvremenu kontrola glikemije našte i post prandijalno najmanje jednom nedeljno
2. u pacijenata na kombinovanoj terapiji kontrolisati dnevni profil jednom mesečno, a u međuvremenu kontrola glikemije našte i post prandijalno još jednom nedeljno
3. kontrola nivoa HbA1c 3-6 meseci
4. analiza postojanja hipoglikemijskih epizoda

Ciljne vrednosti glikoregulacije: HbA1c <7%, preprandijalno merena glikemija <7,0 mmol/l, postprandijalno merena glikemija <9,0 mmol/l.

Dnevni profil glikemije podrazumeva vađenje glikemije:

- *pre doručka
- *2 sata posle doručka
- *pre ručka
- *2 sata posle ručka
- *pre večere
- *2 sata posle večere
- *u 22 sata
- *01:00-03:00 sata.

Dobijene vrednosti merenja nivoa glikemije dnevnog profila je potrebno upisati u posebnu tabelu ili dnevnik samokontrole što omogućava bolju kontrolu šećerne bolesti. Takođe je potrebno uz svaki izmereni rezultat upisati i veličinu obroka i količinu fizičke aktivnosti.

Na ovakav način Vaš izabrani lekar ima kompletan uvid u efikasnost propisane terapije, što omogućava i eventualnu korekciju iste, a u cilju lakše kontrole bolesti čime se poboljšava kvalitet života i sprečavaju akutne i hronične komplikacije dijabetesa koje nastaju usled nepridržavanja svih navedenih saveta i preporuka..

dr Lozica Jakić
specijalista opšte medicine
OPŠTA SLUŽBA
DOM ZDRAVLJA POŽAREVAC