

Моніторинг рівня глюкози в крові у дорослих

Вступ

Контроль рівня цукру (*глюкози*) у крові є важливою частиною контролю цукрового діабету. Контроль рівня глюкози в крові передбачає перевірку рівня глюкози у Вашій крові стільки разів, скільки вказано, і ведення журналу реєстрації результатів у динаміці.

Регулярний контроль рівня глюкози у Вашій крові та ведення журналу реєстрації рівня глюкози в крові можуть:

- Допомогти Вам і Вашому лікарю за потреби скоригувати Ваш план лікування діабету, включаючи Ваші лікарські препарати або інсулін.
- Допомогти Вам зрозуміти, як їжа, фізичні вправи, захворювання та лікарські препарати впливають на рівень глюкози у Вашій крові.
- Повідомити Вам рівень глюкози у Вашій крові у будь-який час. Ви можете швидко дізнатися, чи у Вас низький рівень глюкози в крові (*гіпоглікемія*) або високий рівень глюкози в крові (*гіперглікемія*).

Ваш лікар встановить для Вас індивідуальні цілі лікування. Ваші цілі будуть ґрунтуватися на Вашому віці, інших захворюваннях, які у Вас є, та на тому, як Ви реагуєте на лікування діабету. Як правило, метою лікування є підтримання таких рівнів глюкози в крові:

- Перед прийомом їжі (*перед їжею*): 80–130 мг/дл (4,4–7,2 ммоль/л).
- Після прийому їжі (*після їжі*): нижче 180 мг/дл (10 ммоль/л).
- Рівень A1C: менше 7 %.

Необхідні матеріали:

- Глюкометр крові.
- Тест-смужки для Вашого глюкометра. Кожен глюкометр має власні смужки. Ви повинні використовувати смужки, що постачаються разом із Вашим глюкометром.
- Голка для проколювання пальця (*ланцет*). **Не** використовуйте ланцет більше одного разу.
- Пристрій, який утримує ланцет (*пристрій для проколювання*).
- Журнал або журнал реєстрації Ваших результатів.

Як перевірити рівень глюкози в крові

Перевірка рівня глюкози у Вашій крові

1. Вимийте руки водою з милом протягом щонайменше 20 секунд.
2. Проколiть бокову частину пальця (не кінчик) ланцетом. **Не** використовуйте один і той самий палець поспіль.
3. Обережно потріть палець, доки не з'явиться невелика крапля крові.
4. Дотримуйтесь інструкцій, наданих разом із Вашим глюкометром щодо встановлення тест-смужки, нанесення крові на смужку та використання Вашого глюкометра.
5. Запишіть свій результат і будь-які примітки у свій журнал реєстрації.



Використання альтернативних ділянок

Деякі глюкометри дозволяють Вам використовувати для аналізу крові інші ділянки тіла, окрім Вашого пальця (*альтернативні ділянки*). Найпоширенішими альтернативними ділянками є передпліччя, стегно та долоня.

Результати, отримані внаслідок проколювання альтернативних ділянок, можуть бути не такими точними, як результати, отримані внаслідок проколювання пальців, оскільки кровотік у цих ділянках повільніший. Це означає, що результат, який Ви отримаєте, може бути із затримкою, і він може відрізнятися від результату, який Ви отримаєте з Вашого пальця.

Використовуйте лише палець і **не** використовуйте альтернативні ділянки, якщо:

- Ви вважаєте, що у Вас гіпоглікемія.
- Іноді Ви не знаєте, що рівень глюкози у Вашій крові знижується (*нечутливість до гіпоглікемії*).

Загальні поради та рекомендації

Журнал реєстрації рівня глюкози в крові

- Щоразу, коли Ви перевіряєте рівень глюкози у Вашій крові, запишіть свій результат. Також запишіть будь-які примітки про речі, які можуть впливати на рівень глюкози у Вашій крові, такі як дієта та фізичні вправи протягом дня. Ця інформація може допомогти Вам і Вашому лікарю:
 - Знайти закономірності рівня глюкози у Вашій крові у динаміці.
 - За потреби відкоригувати план лікування Вашого діабету.
- Перевірте, чи Ваш глюкометр дозволяє Вам завантажувати Ваші записи на комп'ютер або чи наявний додаток для глюкометра. Більшість глюкометрів зберігають записи показників глюкози у глюкометрі.



Якщо у Вас цукровий діабет 1-го типу:

- Перевіряйте рівень глюкози в крові 4 або більше разів на день, якщо Ви отримуєте інтенсивну інсулінотерапію багаторазовими щоденними ін'єкціями (БЩІ) або якщо Ви використовуєте інсулінову помпу. Також перевіряйте рівень глюкози у Вашій крові:
 - Перед кожним прийомом їжі та перекусом.
 - Перед сном.

- Також перевіряйте рівень глюкози у Вашій крові:
 - Якщо у Вас є симптоми гіпоглікемії.
 - Після лікування низького рівня глюкози в крові.
 - Перед тим, як займатися діяльністю, яка створює ризик травмування, наприклад, керувати автомобілем або працювати з механізмами.
 - До та після фізичних вправ.
 - Через дві години після прийому їжі.
 - Час від часу між 02:00 та 03:00 ранку, відповідно до вказівок.
- Можливо, Вам потрібно буде перевіряти рівень глюкози в крові частіше, 6-10 разів на день, якщо:
 - У Вас цукровий діабет, який недостатньо добре контролюється.
 - Ви хворі.
 - Ви маєте в анамнезі тяжку гіпоглікемію.
 - Ви маєте нечутливість до гіпоглікемії.

Якщо у Вас цукровий діабет 2-го типу:

- Якщо Ви приймаєте інсулін або інші протидіабетичні лікарські препарати, перевіряйте рівень глюкози у Вашій крові 2 або більше разів на день.
- Перевіряйте рівень глюкози в крові 4 або більше разів на день, якщо Ви отримуєте інтенсивну інсулінотерапію. Час від часу Вам також може знадобитися перевірити Ваш рівень глюкози в проміжку між 02:00 та 03:00 ранку, відповідно до вказівок.
- Також перевіряйте рівень глюкози у Вашій крові:
 - До та після фізичних вправ.
 - Перед тим, як займатися діяльністю, яка створює ризик травмування, наприклад, керувати автомобілем або працювати з механізмами.
- Можливо, Вам потрібно буде перевіряти рівень глюкози у Вашій крові частіше, якщо:
 - Доза Вашого лікарського препарату коригується.
 - Ваш цукровий діабет недостатньо контролюється.
 - Ви хворі.

Загальні поради

- Переконайтеся, що Ви завжди маєте в наявності Ваші матеріали.
- Після використання декількох коробок із тест-смужками відрегулюйте (*калібруйте*) Ваш глюкометр, дотримуючись інструкцій, наданих разом із Вашим глюкометром.
- Якщо у Вас є запитання або Вам потрібна допомога, на всіх глюкометрах є цілодобовий номер телефону гарячої лінії, за яким Ви можете зателефонувати. Також зверніться до Вашого медичного працівника з питаннями або проблемами, які можуть у Вас виникнути.

Зверніться до лікаря, якщо:

- Ваш рівень глюкози в крові становить 240 мг/дл (13,3 ммоль/л) або більше протягом 2 днів поспіль.
- Ви хворі або у Вас була лихоманка протягом 2 днів або довше, і Вам не стає краще.
- У Вас є будь-яка з таких проблем протягом більше 6 годин:
 - Ви не можете їсти або пити.
 - У Вас нудота або блювання.
 - У Вас діарея.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- Ваш рівень глюкози в крові нижче 54 мг/дл (3 ммоль/л).
- Ви розгублені або Вам важко чітко мислити.
- Вам важко дихати.
- У Вас помірний або високий рівень кетонів у Вашій сечі.

Ці симптоми можуть свідчити про серйозну проблему, яка потребує невідкладної допомоги. Не чекайте, щоб перевірити, чи зникнуть симптоми. Негайно зверніться по медичну допомогу. Зателефонуйте до місцевої служби невідкладної допомоги. Не їдьте самі в лікарню.

Підсумок

- Контроль рівня глюкози у Вашій крові є важливою частиною контролю Вашого цукрового діабету.
- Контроль рівня глюкози в крові передбачає перевірку рівня глюкози у Вашій крові стільки разів, скільки вказано, і ведення журналу реєстрації результатів у динаміці.
- Ваш лікар встановить для Вас індивідуальні цілі лікування. Ваші цілі будуть ґрунтуватися на Вашому віці, інших захворюваннях, які у Вас є, та на тому, як Ви реагуєте на лікування діабету.
- Щоразу, коли Ви перевіряєте рівень глюкози у Вашій крові, записуйте свій результат. Також записуйте будь-які примітки про речі, які можуть впливати на рівень глюкози у Вашій крові, такі як дієта та фізичні вправи протягом дня.

First Completed: October 6, 2022 | Last Completed: October 6, 2022 | Last Completed with Full Clinical Review: October 6, 2022
Elsevier Interactive Patient Education ©2022 Elsevier Inc.