

Vércukormérés a gyakorlatban

Minden cukorbeteg tisztában van azzal, hogy időnként ellenőrizni kell otthon is a vércukorszintjeit. Miért?

Hát nem csak azért, mert a kezelőorvos ezt javasolta, hanem azért is, mert a cukorbetegséget nem véletlenül hívják „néma gyilkos”-nak. Sokszor a magasabb vércukorszintnek nincs semmi tünete, és csak vércukorméréskor derül ki, hogy az éhgyomri vércukorszint a javasolt 5-6 mmol/l helyett 7 mmol/l feletti, vagy az étkezés után másfél órával mért vércukorszint nem 8 mmol/l alatti, hanem akár 10 mmol/l feletti.

Az otthoni vércukormérésnek több funkciója is van:

- ellenőrizhetjük, hogy a vércukorszint a megfelelő tartományban (5-8 mmol/l között) mozog - e
- rosszullét esetén milyen a vércukorszint: túl alacsony vagy túl magas
- ellenőrizni lehet, hogy az egyes ételfajták hogyan befolyásolják vércukorszintet
- megfigyelhető, hogy a mozgás hogyan hat a vércukorértékekre, így az ideális étkezés mellett kialakítható ideális mozgásprogram is
- ha már kitapasztaltuk az életmódterápia (étrend + mozgás) melletti vércukoringadozásokat, tapasztalatot szerezhetünk arra vonatkozóan is, hogy milyen egyéb tényezők (stressz, betegség, fronthatások, havi ciklus) hogyan hatnak a vércukorszintek alakulására

Amit tudni érdemes:

- a vércukormérés az adott időpontban mért eredmény, semmi köze a tegnapi, vagy az egy héttel ezelőtti (stb.) méréshez
- a készülékek által mért eredmény csak azonos időben (5 percen belül) mért laboratóriumi vizsgálattal hasonlítható össze (más készülék által mért eredménnyel nem javasolt)
- ok-okozati összefüggés csak a párban történő mérés (evés előtt és evés befejezése után 1,5 órával történő mérés) között van
- jól beállított kezelés esetén a vércukorszint étkezés után csak 1-3 mmol/-t emelkedhet. Ezért javasolt, hogy étkezés előtt a vércukor 5-6 mmol/l legyen. Ha magasabb a vércukorszint, érdemes alacsonyabb vércukoremelő hatású (glikémiás indexű) ételt fogyasztani

A mérések időpontjával és gyakoriságával kapcsolatban célszerű kikérni a kezelőorvos tanácsát, de aki magasabb vércukrokat mér a javasoltnál, annak átmenetileg érdemes sűrűbben ellenőrizni a vércukrait.

Az étkezés utáni vércukorszintek ellenőrzése is fontos (8 mmol/l fölötti vércukroknak az érrendszert károsító hatása van). Tehát gyógyszerrel kezelt cukorbetegeknek nem elég alkalmanként csak a reggeli éhgyomri vércukrot mérni. És inzulinnal kezelteknek is elégtelen, ha csak a főétkezések előtt mérik meg a vércukorértéket.