

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ
ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΥ
& ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ

Γνωρίζω τον διαβήτη μου,
τον ρυθμίζω σωστά!

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

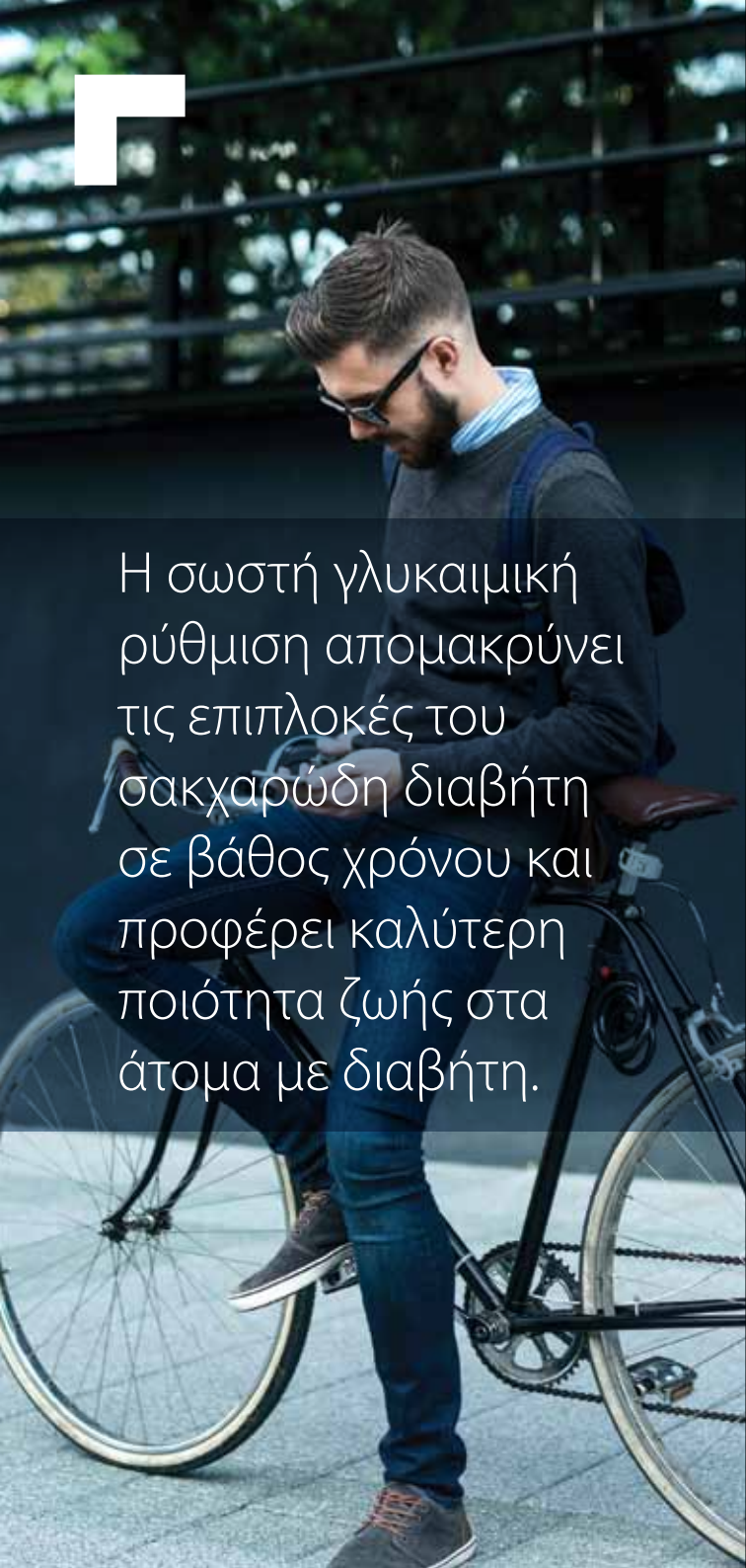
**Αναστάσιος Καϊσιδης -
Μαλαματένια Κουμάκη**

Επισκέπτες Υγείας, Διαβητολογικό Κέντρο
Βενιζελείου Γ.Ν. Ηρακλείου

Με την ευγενική χορηγία

 **MENARINI**
diagnostics

ελέγχουμε το διαβήτη™



Η σωστή γλυκαιμική ρύθμιση απομακρύνει τις επιπλοκές του σακχαρώδη διαβήτη σε βάθος χρόνου και προφέρει καλύτερη ποιότητα ζωής στα άτομα με διαβήτη.

Τι είναι ο αυτοέλεγχος του σακχάρου αίματος;

Η διαχείριση του σακχαρώδη διαβήτη από τον ίδιο τον διαβητικό με την εφαρμογή υγιεινοδιαιτικών μέτρων και την τακτική μέτρηση του σακχάρου αίματος.

Πότε είναι καλή η γλυκαιμική ρύθμιση;

- Με σωστή παρακολούθηση από τον ιατρό
- Με την εφαρμογή υγιεινοδιαιτικών οδηγιών
- Με κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή και την έγκαιρη αναπροσαρμογή της όταν χρειάζεται

Τι είναι η καλή γλυκαιμική ρύθμιση;

Όταν οι μετρήσεις του σακχάρου μας είναι εντός των καθορισμένων στόχων, χωρίς μεγάλες διακυμάνσεις και ακραίες τιμές.

Ποιοι και πότε πρέπει να μετρούν το σάκχαρο τους;

Διαβητικοί τύπου 1:	3-7 μετρήσεις ημερησίως
Διαβητικοί τύπου 2 με ινσουλίνη:	Καθημερινή πρωινή μέτρηση τουλάχιστον
Διαβητικοί τύπου 2 με αντιδιαβητικά δισκία:	Τουλάχιστον 3 μετρήσεις την εβδομάδα σε διαφορετικές ώρες
Διαβήτης κύησης:	4-7 μετρήσεις ημερησίως
Αλλαγή θεραπευτικού σχήματος – Οξεία απορρύθμιση – Συχνές υπογλυκαιμίες – Λήψη φαρμάκων όπως κορτιζόνη:	Απαιτούνται μετρήσεις πριν και μετά το φαγητό και ενίοτε και τη νύχτα (2-3 π.μ.)

Σε τι ωφελούν οι μετρήσεις του σακχάρου μου;

- Δίνουν πληροφορίες για τις τιμές του σακχάρου οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας.
- Δείχνουν την επίδραση της διατροφής, της άσκησης και των φαρμάκων στο σάκχαρό μου.
- Επιβεβαιώνουν τις υπογλυκαιμίες, κυρίως εκείνες που δεν εμφανίζουν συμπτωματολογία.
- Καθοδηγούν στην τροποποίηση των δόσεων ινσουλίνης.
- Βοηθούν τον γιατρό να εντοπίσει τυχόν προβλήματα στη θεραπεία και να τροποποιήσει τη φαρμακευτική αγωγή.

Η τακτική μέτρηση των σακχάρων αίματος έχει συσχετιστεί με καλύτερη γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη.

Πρέπει να γνωρίζω ότι...

Η γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη (HbA1c) είναι η εξέταση που δείχνει το μέσο όρο των σακχάρων μου, την πορεία της νόσου και το επίπεδο ρύθμισης. Όμως, μεγάλες και ακραίες τιμές δεν είναι εμφανείς στην HbA1c. Αυτές μπορεί να μου τις δείξει μόνο η συχνή μέτρηση της γλυκόζης κατά τη διάρκεια της ημέρας.



10 λογος της σωστής αυτομέτρησης

- 1** Ενημερώνω τακτικά τον ιατρό μου για τις μετρήσεις μου, προσκομίζοντας τα αποτελέσματα στο ραντεβού.
- 2** Μετρώ πάντα το σάκχαρό μου πριν οδηγήσω, ώστε να προλάβω μια πιθανή υπογλυκαιμία κατά τη διάρκεια της διαδρομής. Η υπογλυκαιμία αποτελεί συχνό αίτιο ατυχημάτων.
- 3** Τοποθετώ πάντα αρκετή ποσότητα αίματος στην ταινία για να λάβω σωστό και ακριβές αποτέλεσμα
- 4** Μετρώ το σάκχαρο μου τις ώρες που μου έχει υποδείξει ο θεράπων ιατρός μου και όχι τις ώρες που με διευκολύνουν.
- 5** Δε συγκρίνω ποτέ τις τιμές γλυκόζης μου με κάποιου φίλου ή συγγενή και δεν αλλάζω την θεραπεία χωρίς την καθοδήγηση του ιατρού μου.





6 Δε συγκρίνω ποτέ τα αποτελέσματα ενός μετρητή με έναν άλλο για να

διαπιστώσω την αξιοπιστία του.

Η μόνη σύγκριση που μπορώ να κάνω είναι μια ταυτόχρονη μέτρηση σε μικροβιολογικό εργαστήριο.

7 Τηρώ τους κανόνες σωστής συντήρησης του μετρητή μου και των

αναλωσίμων του. Όλα τα αναλώσιμα (ταινίες, σκαρφιστήρες και βελόνες) είναι μιας χρήσης.

8 Χρησιμοποιώ όλα τα δάκτυλα του χεριού εναλλάξ για τις μετρήσεις

μου, ώστε να περιορίσω μολύνσεις, φλεγμονές και σκληρύνσεις ενός και μόνο δακτύλου.

9 Σημειώνω στον μετρητή, αν οι μετρήσεις είναι πριν ή μετά το γεύμα. Οι μετρητές συνήθως

διαθέτουν δείκτες γεύματος, αλλά και άσκησης, ώστε να διευκολύνω τον ιατρό μου να κατανοήσει εάν η τιμή γλυκόζης είναι πριν ή μετά το γεύμα ή την άσκησή μου.

10 Δεν μοιράζομαι το μετρητή μου με κανέναν, γιατί υπάρχει κίνδυνος μετάδοσης μολυσματικών νοσημάτων (π.χ. ηπατίτιδα Β κτλ.).



Τι πρέπει να γνωρίζω για τη σωστή χρήση του μετρητή μου και τη δειγματοληψία αίματος;

- Πλένω τα χέρια και τα στεγνώνω καλά πριν ξεκινήσει η διαδικασία.
- Συγκεντρώνω όλα όσα θα χρειαστώ για τη μέτρηση: ταινίες, μετρητή, συσκευή τρυπήματος και βελόνα.
- Ανοίγω το καπάκι της συσκευής τρυπήματος, τοποθετώ μια βελόνα και επιλέγω το επιθυμητό βάθος τρυπήματος.
- Τοποθετώ μια ταινία στη θύρα της ταινίας μέτρησης. Το εικονίδιο της σταγόνας αναβοσβήνει επί της οθόνης.
- Τρυπώ το δάκτυλο χρησιμοποιώντας το ειδικό κουμπί επάνω στη συσκευή τρυπήματος. Αγγίζω τη σταγόνα αίματος με την άκρη της ταινίας μέτρησης έως ότου γεμίσει το παράθυρο ελέγχου.
- Στην οθόνη του μετρητή θα εμφανιστεί μια αντίστροφη μέτρηση και στη συνέχεια θα εμφανιστεί το αποτέλεσμα της μέτρησης γλυκόζης.
- Σκουπίζω απαλά το ακροδάκτυλο με ένα βαμβάκι και αφαιρώ την ταινία. Αφαιρώ τη βελόνα και βιδώνω ξανά τη συσκευή τρυπήματος. Πετάω τα αιχμηρά αντικείμενα με ασφαλή τρόπο.
- Μετά το πέρας της διαδικασίας, αποθηκεύω όλα τα απαραίτητα σε ειδικό τσαντάκι για να τα προστετεύσω μέχρι την επόμενη μέτρηση.

Πώς να επιλέξω έναν αξιόπιστο μετρητή; Σε κάθε περίπτωση ο μετρητής θα πρέπει να πληροί τις προϋποθέσεις EN ISO 15197:2015, που σημαίνει ότι οι μετρήσεις του μπορεί να έχουν απόκλιση από το σάκχαρο στο εργαστήριο το πολύ $\pm 15\text{mg/dL}$ για τιμές κάτω από 100mg/dl και $\pm 15\%$ για τιμές πάνω από 100mg/dl .



Ό,τι χρειάζεστε για την καθημερινή διαχείριση του διαβήτη σας!



Ασφάλεια



Αξιοπιστία



Ακρίβεια



Ευκολία

Glucomen[®] areo

**Η νέα τεχνολογία 4ης γενιάς
Glucomen[®] areo γίνεται σύμμαχος
στην καθημερινή μέτρηση
του σακχάρου!**

Με δείκτες γέυματος και άσκησης,
ρυθμιζόμενους δείκτες
υπέρ/υπό γλυκαιμίας, αλλά και
μεγαλύτερη φωτιζόμενη οθόνη για ακόμη
μεγαλύτερη ευκολία. Τέλος, το μοναδικό σύστημα
ανέπαφης μεταφοράς δεδομένων NFC επιτρέπει
την εύκολη και γρήγορη μεταφορά δεδομένων σε
κινητό ή tablet, για εύκολη διαχείριση του διαβήτη!



ADDICTAD

Glucolog[™]

Available on Google Play

Available on the App Store



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ



ΠΡΟΛΗΨΗ



ΦΡΟΝΤΙΔΑ



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

MENARINI
diagnostics

ελέγχουμε το διαβήτη™

www.menarinidiabetes.gr
www.glucomen.gr