

Παρακολούθηση της γλυκόζης στο αίμα

Ο τακτικός έλεγχος των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα σας (που ονομάζεται επίσης αυτοέλεγχος), μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε το διαβήτη σας. Οι επαγγελματίες υγείας διαβήτη που βλέπετε μπορούν να σας βοηθήσουν με πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με την παρακολούθηση της γλυκόζης στο αίμα.

Η τακτική παρακολούθηση μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε τις συνέπειες του φαγητού, της άσκησης, της φαρμακευτικής αγωγής και ασθένειας στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να εντοπίσετε τυχόν χαρακτηριστικά ή αλλαγές που πρέπει να συζητήσετε με το γιατρό σας ή τους επαγγελματίες υγείας διαβήτη που βλέπετε.

Γιατί να παρακολουθώ;

Η παρακολούθηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα σας, σας βοηθά:

- » να γνωρίζετε αμέσως αν τα επίπεδα σας βρίσκονται εντός της καθορισμένης τιμής στόχου
- » να μετράτε εάν τα φάρμακα σας για το διαβήτη να επιτύχετε τα επίπεδα των στόχων



- » να κατανοείτε καλύτερα πώς η σωματική δραστηριότητα, το φαγητό, το στρες, τα ταξίδια και οι ασθένειες επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας
- » να κοιτάτε για τυχόν μεταβολές σε διαφορετικές χρονικές περιόδους της ημέρας που θα σας βοηθήσουν να προσδιορίσετε πότε έχετε υψηλά ή χαμηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα
- » να προσδιορίζετε και να αντιμετωπίζετε χαμηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα (υπογλυκαιμία) γρήγορα, εάν χρησιμοποιείτε ινσουλίνη ή άλλους τύπους φαρμάκων που μειώνουν τη γλυκόζη στο αίμα
- » να είστε πιο σίγουροι για τη διαχείριση του διαβήτη σας
- » να γνωρίζετε πότε πρέπει να αναζητήσετε υποστήριξη από το γιατρό σας ή από τους επαγγελματίες υγείας διαβήτη που βλέπετε για να προσαρμόσετε τα φάρμακα ή την ινσουλίνη σας ή για συμβουλές σχετικά με τον προγραμματισμό γευμάτων ή σωματικής άσκησης.

Οι επαγγελματίες υγείας διαβήτη που βλέπετε, ειδικά ο διαπιστευμένος εκπαιδευτής σας για διαβήτη, μπορούν:

- » να σας βοηθήσουν να επιλέξετε ένα μετρητή γλυκόζης αίματος που σας ταιριάζει καλύτερα
- » να σας δώσουν πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο ελέγχου των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα σας
- » να συνεργαστούν μαζί σας για να αποφασίσετε πόσο συχνά και σε ποιες χρονικές περιόδους θα πρέπει να ελέγχετε τα επίπεδά σας
- » να σας βοηθήσουν να μάθετε πώς να ερμηνεύετε την ανάγνωση των τιμών γλυκόζης.

Πώς να την παρακολουθείτε

Για να ελέγξετε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας, χρειάζεστε έναν μετρητή γλυκόζης αίματος, μια συσκευή τρυπήματος των δακτύλων με βελόνες και ταινίες μέτρησης (ή χαρτάκια) γλυκόζης αίματος. Υπάρχει μεγάλη ποικιλία μετρητών γλυκόζης αίματος. Ο γιατρός σας ή ο διαπιστευμένος εκπαιδευτής σας για διαβήτη μπορεί να σας βοηθήσει να επιλέξετε έναν που ταιριάζει στις ανάγκες σας και θα σας δείξει πώς να τον χρησιμοποιήσετε.

Το Εθνικό Πρόγραμμα Υπηρεσιών Διαβήτη [National Diabetes Services Scheme, NDSS] είναι μια πρωτοβουλία της Αυστραλιανής Κυβέρνησης που τη διαχειρίζεται με τη βοήθεια της Diabetes Australia. Μέσω του NDSS, μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε επιδοτούμενα προϊόντα που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το διαβήτη σας, περιλαμβανομένων και των ταινιών μέτρησης γλυκόζης αίματος.

Μπορείτε επίσης να παρακολουθείτε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας χρησιμοποιώντας μια συσκευή συνεχούς καταγραφής γλυκόζης, [continuous glucose monitor, CGM] ή παρακολούθηση γλυκόζης με Τεχνολογία Flash, [flash glucose monitoring, Flash GM]. Για να μάθετε περισσότερα για τη CGM και πώς να έχετε πρόσβαση σε επιδοτούμενες ταινίες μέτρησης γλυκόζης αίματος, για τα προϊόντα CGM και Flash GM, επισκεφθείτε το ndss.com.au ή καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας [Helpline] NDSS στο **1800 637 700**.

Η εγγραφή στο NDSS είναι δωρεάν και ανοιχτή σε όλους τους διαβητικούς που έχουν κάρτα medicare και διαμένουν στην Αυστραλία.

Στόχοι

Ο επαγγελματίας υγείας διαβήτη που βλέπετε θα σας συστήσει ένα εύρος τιμής γλυκόζης στο αίμα που είναι κατάλληλο για εσάς. Θα λάβει υπόψη την ηλικία σας, πόσο καιρό πάσχετε από διαβήτη, τα φάρμακα που λαμβάνετε για το διαβήτη και οποιεσδήποτε άλλες σχετικές παθήσεις που μπορεί να έχετε.

Τα παρακάτω εύρη τιμών για τους στόχους γλυκόζης στο αίμα είναι μόνο οδηγός. Συζητήστε με τους επαγγελματίες υγείας διαβήτη που βλέπετε σχετικά με τους ατομικούς στόχους σας.

Στόχοι γλυκόζης στο αίμα

	Νηστεία/ πριν από τα γεύματα	Δύο ώρες μετά την έναρξη των γευμάτων
Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1	4–7mmol/L	5–10mmol/L
Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2	4–7mmol/L	5–10mmol/L

Πότε να ελέγξετε

Ο γιατρός σας ή ο επαγγελματίας υγείας διαβήτη που βλέπετε θα σας βοηθήσει να αποφασίσετε πότε και πόσο συχνά να ελέγχετε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας, καθώς και την καθορισμένη τιμή εύρους που πρέπει να στοχεύσετε. Ζητήστε βοήθεια ώστε να δημιουργήσετε μια ρουτίνα παρακολούθησης που ταιριάζει στον τρόπο ζωής σας. Οι συνηθισμένες ώρες για τον έλεγχο των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα είναι:

- » πριν από το πρωινό (νηστεία)
- » πριν από το μεσημεριανό γεύμα ή το δείπνο
- » δύο ώρες μετά από ένα γεύμα
- » πριν πάτε στο κρεβάτι
- » πριν από την οδήγηση ή την άσκηση.

Μπορεί να σας συμβουλευσουν να ελέγξετε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας συχνότερα αν:

- » αισθάνεστε αδιάθετοι ή είστε αγχωμένοι
- » είστε περισσότερο (ή λιγότερο) σωματικά ενεργοί
- » έχετε περισσότερα επεισόδια υπογλυκαιμίας από το συνηθισμένο
- » έχετε αλλαγές στη ρουτίνα σας, όπως ταξίδια ή ξεκινάτε μια νέα δουλειά
- » αλλάζετε ή προσαρμόζετε τα φάρμακα ή την ινσουλίνη για το διαβήτη σας
- » αλλάζετε τις συνήθειες του φαγητού σας
- » ιδρώνετε το βράδυ ή έχετε πρωινούς πονοκεφάλους
- » παρατηρείτε συχνές περιπτώσεις υψηλών τιμών γλυκόζης στο αίμα άνω του καθορισμένου στόχου
- » είστε έγκυος
- » προετοιμάζεστε για ή αναρρώνετε από εγχείρηση
- » αρχίζετε τη λήψη νέων φαρμάκων, για παράδειγμα στεροειδή.



Τι προκαλεί την αύξηση ή τη μείωση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα;

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας μπορεί να αυξηθούν ή να μειωθούν κατά τη διάρκεια της ημέρας. Οι πιο συνηθισμένες αιτίες περιλαμβάνουν:

- » φαγητό (η ώρα, το είδος και η ποσότητα των υδατανθράκων που καταναλώνετε)
- » την ποσότητα άσκησης ή σωματικής δραστηριότητας
- » φάρμακα για το διαβήτη
- » συναισθηματικό στρες/ενθουσιασμός
- » ορμονικές αλλαγές
- » τεχνικές παρακολούθησης της γλυκόζης στο αίμα
- » ασθένεια και πόνος
- » αλκοόλ
- » φάρμακα, όπως τα στεροειδή.

Ποιοι κινδυνεύουν από το χαμηλό επίπεδο γλυκόζης στο αίμα;

- Η ινσουλίνη και ορισμένα φάρμακα για το διαβήτη αυξάνουν τον κίνδυνο υπογλυκαιμίας.
- Η υπογλυκαιμία συμβαίνει όταν το επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα πέσει πολύ χαμηλά, κάτω από 4mmol/L.
- Ορισμένες φορές τα συμπτώματα υπογλυκαιμίας δύνανται να εμφανιστούν με υψηλότερα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, ειδικά σε παιδιά, ηλικιωμένους και σε άτομα που είχαν επίπεδα γλυκόζης στο αίμα άνω της καθορισμένης τιμής για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Είναι επικίνδυνα τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα;

- Ορισμένες φορές, τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας μπορεί να είναι υψηλά και ίσως να μην καταλάβετε γιατί.
- Εάν έχετε σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 και τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας είναι υψηλά ή αν είστε άρρωστοι, είναι σημαντικό να ελέγξετε τις κετόνες στο αίμα ή στα ούρα σας. Εάν έχετε κετόνες ή είστε αδιάθετοι, είναι σημαντικό να ζητήσετε ιατρική φροντίδα.
- Μακροχρόνιες επιπλοκές σχετιζόμενες με το διαβήτη μπορούν να εμφανιστούν εάν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα είναι άνω της καθορισμένης τιμής του στόχου για μεγάλο χρονικό διάστημα. Εάν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας είναι υψηλά σε τακτική βάση, τότε ζητήστε τη συμβουλή του γιατρού σας ή του επαγγελματία υγείας διαβήτη που βλέπετε.



Εάν η ανάγνωση της τιμής σας της γλυκόζης δε φαίνεται σωστή

Ορισμένες φορές, μπορεί να εκπλαγείτε από τη τιμή που διαβάζετε όταν ελέγχετε το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας. Εάν δεν σας φαίνεται σωστό, υπάρχουν ορισμένα πράγματα που μπορείτε να ελέγξετε.

- » Πλύνετε τα χέρια σας και στεγνώστε τα καλά πριν να κάνετε τον έλεγχο;
- » Έχουν λήξει οι ταινίες;
- » Είναι η σωστή ταινία για το μετρητή;
- » Υπήρχε αρκετό αίμα στην ταινία;
- » Τοποθετήσατε σωστά την ταινία στο μετρητή;
- » Έχουν επηρεαστεί οι ταινίες από το κλίμα, από τη θερμότητα ή το φως;
- » Είναι καθαρός ο μετρητής;
- » Είναι πολύ ζεστός ή κρύος ο μετρητής;
- » Είναι χαμηλή η μπαταρία;

Τι είναι η εξέταση HbA1c;

Η συντομογραφία “HbA1c” σημαίνει γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη. Είναι μια εξέταση αίματος που δείχνει το μέσο επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας τις τελευταίες 10–12 εβδομάδες.

Συνιστάται να κάνετε την εξέταση αυτή τουλάχιστον κάθε 12 μήνες, αν και μπορεί να σας συμβουλευσουν να την κάνετε συχνότερα (κάθε τρεις έως έξι μήνες). Τα αποτελέσματα μιας εξέτασης HbA1c μπορούν να σας βοηθήσουν να έχετε μια συνολική εικόνα της διαχείρισης της γλυκόζης στο αίμα σας.

Ο στόχος τιμής HbA1c για τα περισσότερα άτομα είναι 53mmol/mol (7%) ή λιγότερο. Ο γιατρός σας θα σας συμβουλέψει για τον στόχο τιμής HbA1c που είναι ο καλύτερος για εσάς.



Να θυμάστε: Η παρακολούθηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα σας βοηθά στη διαχείριση του διαβήτη σας.

Ορισμένες φορές, οι αναγνώσεις τιμών μπορεί να μην είναι αυτές που περιμένετε, αλλά είναι σημαντικό να θυμάστε ότι αυτές οι τιμές δεν αποτελούν εξέταση για το πόσο καλά διαχειρίζεστε το διαβήτη σας.

Γνωρίζοντας - και κατανοώντας - τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας μπορεί να βοηθήσει εσάς και τους επαγγελματίες υγείας που βλέπετε να ρυθμίσετε καλύτερα τη διαχείριση του διαβήτη σας.

Ο γιατρός σας ή ο επαγγελματίας υγείας διαβήτη που βλέπετε θα σας συστήσει ένα εύρος ορίων των τιμών γλυκόζης στο αίμα που να είναι κατάλληλες για εσάς.

Οι καλύτερες συμβουλές

- Ακολουθήστε ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής, κάντε τακτικά σωματικές δραστηριότητες, ελέγξτε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και πάρτε φάρμακα (αν χρειάζεται) για τη διαχείριση του διαβήτη σας.
- Επισκεφθείτε τακτικά το γιατρό σας για να κρατάτε τη διαχείριση του διαβήτη σας στο σωστό δρόμο.
- Δεν έχουμε όλοι τις ίδιες ανάγκες. Ένας εκπαιδευτής διαβήτη μπορεί να σας βοηθήσει να εντάξετε το διαβήτη στη ζωή σας.
- Πηγαίνετε στο [ndss.com.au/information-in-your-language](https://www.ndss.com.au/information-in-your-language) για να διαβάσετε ή να κατεβάσετε μεταφρασμένους πόρους, ή καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας της **NDSS Helpline 1800 637 700** και ζητήστε να σας σταλεί αντίτυπο. Χρειάζεστε διερμηνέα; Καλέστε τη Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας [Translating and Interpreting Service (TIS)] στο **131 450**. Πείτε τη γλώσσα σας. Περιμένετε να απαντήσουν και ζητήστε να σας συνδέσουν με το **1800 637 700**.

Το NDSS και εσείς

Το NDSS παράσχει μία ποικιλία υπηρεσιών για στήριξη, πληροφορίες και επιδοτούμενα προϊόντα για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε το διαβήτη σας, να παραμείνετε υγιείς και να ζείτε καλά.