



Vércukor önellenőrzés



Szűrőprogramok Országos Kommunikációja
TÁMOP-6.1.3-08/1-2008-0002 azonosító jelű kiemelt projekt
Projektgazda: Országos Tisztifőorvosi Hivatal (1097 Budapest, Gyáli út 2-6.)

A projekt az Európai Unió támogatásával
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
ÜMFT infononal: 06 40 638 638
nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

Befektetés a jövőbe

Új Magyarország
FEJLESZTÉSI TERV

Mi a vércukor önellenőrzés és miért fontos?

A cukorbetegség (latin nevén *diabétesz mellitusz*) olyan alattomos, egész szervezetünket érintő betegség, amely a vércukorszint tartós megemelkedésével jár. A cukorbetegség az anyagcsere-folyamatokat rendkívül kedvezőtlen módon befolyásolja, szervezetünket erősen igénybe veszi és számos súlyos szövődmény kialakulásáért felelős (érelmeszesedés, vesekárosodás, szemkárosodás stb.). Éppen ezért fontos, hogy a diabétesz mellituszban szenvedő betegek saját maguk is képesek legyenek a vércukorszintjük rendszeres ellenőrzésére. Tájékoztató füzetünk ehhez kíván segítséget nyújtani.

Kiknek szükséges a vércukorszint önellenőrzés?

A cukorbetegségnek alapvetően két fajtája ismeretes: az 1-es és a 2-es típusú diabétesz mellitusz. A mai állás-

pont az, hogy mindkét diabétesz fajtában szükséges a rendszeres vércukor önellenőrzés. A különbség abban áll, hogy az inzulinnal kezelt betegnél gyakrabban kell ellenőrizni a vércukorszintet.

A vércukor önellenőrzés lehetővé teszi:

- az étrend, a fizikai aktivitás és az antidiabetikus kezelés (tablettás, vagy inzulinkezelés) egyensúlyi helyzetének kialakítását,
- az önellenőrzés során kiderül, ha a vércukorszint kórosan emelkedett, vagy csökkent, amely az étrend és a gyógyszeradag dózisének alakításával helyreállítható,
- a vércukorszint kontrollal lehetséges a szövődmények kialakulásának elkerülése, késleltetése,
- különleges állapotok (terhesség, fertőző betegség) esetén a cukorháztartás is könnyen felborul, amelyre az önellenőrzés során azonnal fény derül, és a baj orvosolhatóvá válik.

Az önellenőrzésre használatos készülékek által mért értékek tájékoztató jellegűek (nem annyira pontos mérőeszközök, mint a laboratóriumi eljárás).

rások). Nem a betegség diagnózisának felállítására valók, hanem arra, hogy a diabéteszes beteg rendszeresen – akár tünetmentes, akár tünetes állapotában – saját maga leellenőrizhesse a vércukorszintjét.

Milyen gyakran kell a vércukorszintet ellenőrizni?

4

- **Inzulin dependens diabétesz mellitusz (1 DM)** esetén naponta akár 8-10 alkalommal is szükséges lehet a vércukorszint ellenőrzése. Erre különösen akkor van szükség, ha a vércukorszint ingadozása egy bizonyos határon túl van.

A mérések az étkezések előtt és után 1 órával történnek, lefekvés előtt, illetve ha szükséges, éjjel 3 óra tájban. Szükséges lehet még fokozott fizikai megterhelés (sportolás, fizikai munkavégzés) előtt és után, hosszú autóvezetés előtt és alatt (1-2 óránként).

- **2-es típusú cukorbetegségben** csak tablettát szedők esetében naponta, vagy másnaponta 1-1

mérés javasolt, az ún. lépcsőzetes módszerrel (naponta más-más napszakban, hol étkezés előtti, hol étkezés utáni vércukorszint ellenőrzése történik meg. Ezáltal tökéletesen követhető, hogy az étrend és a gyógyszeres kezelés megfelelően illeszkedik-e egymáshoz.

NAP	REGGELI ELŐTT	REGGELI UTÁN 120 PERCCSEL	EBÉD ELŐTT	EBÉD UTÁN 120 PERCCSEL	VACSORA ELŐTT	VACSORA UTÁN 120 PERCCSEL	LEFEKVÉS ELŐTT
1	5,4						
2		8,2					
3			4,6				
4				9,1			
5					6		
6						8,6	
7							

Lépcsőzetes módszerrel történő vércukor önellenőrzés naponta, tablettás kezelés esetén (az ellenőrzés történhet másnaponta is, a fenti séma szerint, minden nap után szünetet hagyva)

Milyen készülékekkel mérjük?

Sokféle készülék kapható már, amelyek kifejlesztése során egyre több szempontot sikerül megvalósítani, melyek a beteg igényeit szolgálják.

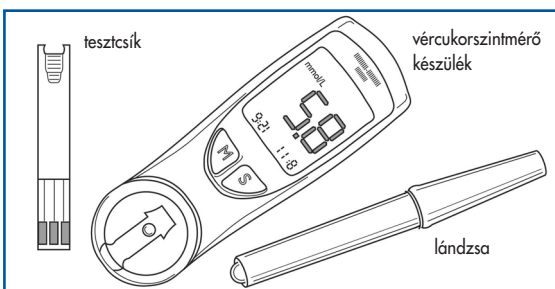
Mire van szükség a vércukor önellenőrzés elvégzésekor?

1. **Mérőkészülék** (hordozható, kis-méretű, elemmel működik, memóriájában a mért adatokat eltárolja, és van olyan fajta is, amely beszélni is tud: ez elsősorban a rosszulátók számára fontos).

Magyarországon az inzulinnal kezelt betegek számára a jelenlegi rendelkezések szerint 6 évente biztosított egy új készülék megvásárlása a társadalombiztosítás támogatásával.

A készülékek teljes áron történő megvásárlása mindenkinek bármikor lehetséges.

2. **Lándzsa**: egyszer használatos szűrőeszköz, amellyel az ujjbegyet (vagy kézfej, alkar bőrfelületét)



A vércukor önellenőrzés eszközei

megszúrva, vér nyerhető a felületes kiserekből (kapillárisokból) a teszt elvégzéséhez.

3. **Tesztcsík:** minimális vérből (2-3 mikroliter) is pontos eredményt kapnak, kb. 15 másodperc alatt. A tesztcsík alkalmas arra, hogy nem csupán az ujjbegyből, hanem más területről (tenyér, kézfej, alkar) vett vérből is pontos eredményt adjon.

Magyarországon a tesztcsíkok finanszírozása jelenleg a következő: napi egy-két inzulininjekciót alkalmazó cukorbeteg számára negyedévente 100 darab cukormérő tesztcsík, három inzulininjekciót kapó személy számára havi 100 darab, ennél gyakrabban inzulinra szoruló vagy inzulinpumpát használó betegek esetében havi 150 db vércukormérő csík támogatással történő rendelése engedélyezett.

4. **Mérési napló:** a diabéteszes betegeknél nagyon fontos, hogy vezessenek egy füzetet az alábbi adatok rendszeres rögzítésével:
- mérések dátuma,
 - a mérés pontos ideje,
 - az étkezéssel bevitt kalória-mennyiség (szénhidrát-mennyiség),

- a bevett, vagy beadott gyógyszer dózisa,
- a mérés értéke,
- egyéb megjegyzések: lázas állapot, egyéb hirtelen fellépő betegség, fizikai munkavégzés, vagy torna.

Hogyan végezzük a vércukor önellenőrzést?

8

A mérés menete:

1. Mossa meg a kezét szappanos meleg vízzel és törölje szárazra!
2. Helyezze a tesztcsíkot a mérőkészülékbe!
3. Törölje le a szúrás helyét alkoholos vattával és hagyja megszáradni!
4. Szúrja meg a bőrét a kis lándzsával!
5. Ha az ujjbegyét szúrta meg, tartsa a kézfejét lefelé és enyhén nyomja meg az ujját az ujjbegye irányába. Ha nagyon kevés vér jön ki, várjon néhány másodpercig és nyomja meg az ujját újra. Ne a szúráshoz közel, hanem attól távolabb kell az ujját megnyomni!
6. Érintse meg a vércseppet a tesztcsíkkal.
7. Rögzítse a mért adatot a mérési naplójába!

Hogyan értékeljük a mérés eredményét?

A vércukorszintet millimól per liter (mmol/l) mértékegységben mérjük. A ember normális éhgyomri vércukorszintje 3,5-5,5 mmol/l között van, de 6,0 mmol/ literig elfogadható. Az étkezést követő vércukorszint tekintetében csak azt a határt ismerjük, ami feletti érték biztosan kóros, ez az érték nagyobb, mint 11,1 mmol/l.

Étkezés előtti mérés:

MÉRT ÉRTÉK (MMOL/L)	LEHETSÉGES OK	TEENDŐ
Kevesebb, mint 4	Gyógyszer vagy inzulin túladagolás, vagy kimaradt étkezés	Gyógyszeradag csökkentése (orvossal egyeztetve!) vagy pótétkezés beiktatása
4-7	Ideális	Nincs
7,1-10	Elégtelen a gyógyszerhatás az előző 6-12 órában	Orvossal egyeztetni a diéta és a gyógyszeradag illesztését, szükség esetén újabb gyógyszert beiktatni
10 feletti érték	Teljességgel elégtelen a gyógyszeres kezelés, és/vagy a diéta teljes hiánya!	Orvossal egyeztetni a diétát, esetleg fogyókúrát, sportolást beiktatni és a gyógyszeres kezelést szükség esetén átállítani

Étkezés után 60 perccel történő mérés:

MÉRT ÉRTÉK (MMOL/L)	LEHETSÉGES OK	TEENDŐ
Kevesebb, mint 6	Túl kevés volt az étel szénhidrát-tartalma, vagy az étkezés előtti gyógyszeradag túl sok	Orvossal egyeztetni a diétát és a gyógyszeres kezelést
6–8	Ideális	Nincs
8,1–10	Túl sok volt az étel szénhidrát-tartalma, vagy elégtelen a gyógyszeradag	Orvossal egyeztetni a diéta és a gyógyszeradag illesztését, szükség esetén újabb gyógyszert beiktatni
10 feletti érték	Teljességgel elégtelen a gyógyszeres kezelés, és/vagy a diéta teljes hiánya!	Orvossal egyeztetni a diétát, esetleg fogyókúrát, sportolást beiktatni és a gyógyszeres kezelést szükség esetén átállítani

A cukorbetegnél a vércukorszint „normál” értéke eléggé széles határok között mozog, mivel az érték függ a cukorbetegség fennállási idejétől, a nemtől, a diabétesz fajtájától, a beteg életmódjától, étkezési szokásaitól, munkavégzésétől, fizikai aktivitásától.

Az önellenőrzés során a beteg gyorsan tájékozódhat a vércukorszintről.

Okok, tünetek, teendők hipoglikémiás és hiperglikémiás rosszullét esetén

A vércukorszint normál szintjétől való eltérés lehet felfelé is és lefelé is.

Ha a normál szint alatti vércukorszintet mérünk, azt hipoglikémának; ha magasabbat, hiperglikémiának nevezünk.

Itt is felhívjuk a figyelmet arra, hogy amíg a hiperglikémiás rosszullétet a betegek sok esetben igen magas cukorértékek mellett sem érzékelik, addig a vércukorszint csökkenéssel járó hipoglikémiás rosszullétet viszonylag hamar lehet észlelni. Rosszullét esetén előbb a hipoglikémiás rosszullétre gondoljunk és cukros vizet itassunk a beteggel!

1. Hipoglikémiás rosszullét

Tünetek:

- éhségérzet
- fokozott verítékezés, nyirkos, hűvös bőr
- szaporább szív működés és/vagy légzés

- ingerültség, szédülés, fejfájás, bizonytalan járás
- homályos tudat
- eszméletvesztés (kóma)

Lehetséges okok:

- gyógyszer, vagy inzulin túladagolása
- a kívántnál ritkább étkezés (illetve étkezés kihagyása)
- fokozott fizikai aktivitás
- hasmenés
- alkoholfogyasztás
- menstruáció, időjárásváltozás
- társbetegség (pl. hormonális zavar, gyulladósos fertőzés)

Teendő:

- 1-2 dl cukortartalmú itallal próbálja a vércukorszintjét helyrehozni!
- kb. 15 perc múlva mérje meg a vércukorszintjét!
- ha még mindig alacsony, igyon még cukros vizet, üdítőt!
- újabb 15 perc múlva mérje meg a vércukorszintjét!
- ha nem emelkedett meg, akkor hívja orvosát!

2. Hiperglikémiás roszullét

Tünetek:

- szájszárazság, szomjúságérzet
- száraz, viszkető bőr
- nagyobb mennyiségű vizelet ürítése
- fáradtság-érzet, fokozódó gyengeség
- hányinger, hányás
- hasfájás, súlyvesztés (félrevezető tünetek!)
- nehezen gyógyuló sebek, fertőzésre való fokozott hajlam
- acetonos lehelet

Lehetséges okok:

- diéta részleges, vagy teljes hiánya
- gyógyszeres kezelés elégtelensége
- fizikai aktivitás teljes hiánya

Teendő:

- folyadékpótlás cukor- és koffeinmentes italokkal
- inzulinpótlás
- 2-4 óránként vércukorszint-ellenőrzés
- ha nem csökken a vércukorszint, kórházi elhelyezés szükséges

	DÁTUM	IDŐPONT	MÉRT VÉRCUKORÉRTÉK
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			

Együttműködő partner:



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638
nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

Befektetés a jövőbe

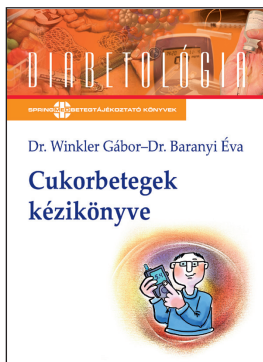


A projekt az Európai Unió támogatásával
és az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával
valósult meg.

(TÁMOP-6.1.3-08/1-2008-0002)

SpringMed Kiadó az Országos Tisztifőorvosi Hivatal részére kizárólagos, de szabad felhasználási jogot biztosít jelen tájékoztató kiadvány korlátozás nélküli példányban történő sokszorosítására nyomdai, illetve elektronikus úton, valamint terjesztésére az interneten keresztül, továbbá a tájékoztatók továbbhasznosítására.

SPRINGMED RÖVID BETEGTÁJÉKOZTATÓK®



© SpringMed Kiadó

A kiadvány Dr. Winkler Gábor–Dr. Baranyi Éva:

*Cukorbetegek kézikönyve című könyve
alapján készült.*

ISBN 978-963-9914-76-6



1519 Budapest Pf. 314.

Szerkesztőség és Bemutatóterem:

1114 Budapest, Bocskai út 21.

Tel.: 279 0527, Fax: 279 0528

E-mail: info@springmed.hu

Honlap: www.springmed.hu