

ZASADY WYKONYWANIA POMIARÓW GLIKEMII



Przed każdym pomiarem cukru należy dokładnie umyć i osuszyć dłonie.



Wskazany jest masaż opuszka palca, który zamierzamy nakłuć.



Nie zaleca się używania środków dezynfekujących, ponieważ mogą wpłynąć na wynik pomiaru.



Palec należy nakłuć z boku przy pomocy nakłuwacza, ustawiając wcześniej głębokość nakłucia.



Lancet jest jednorazowy i powinien być wymieniany po każdym nakłuciu, co znacząco zmniejsza bolesność pobrań.

LECZENIE CUKRZYCY W PIGUŁCE

Celem leczenia cukrzycy jest zapobieganie powikłaniom przewlekłym. Aby to osiągnąć, poza zdrowym sposobem żywienia i aktywnością fizyczną zadbaj o:

- 1 normalizację glikemii,
 - normalizację masy ciała,
 - normalizację ciśnienia tętniczego,
 - normalizację lipidogramu,a o odpowiednią farmakoterapię zadbaj Twój diabetolog.

Twoje cukry w dużej mierze zależą od diety:

- 2
 - unikaj cukrów prostych, wybieraj węglowodany o niskim i umiarkowanym indeksie glikemicznym,
 - zjadaj niewielkie porcje, ale w regularnych odstępach czasu, do każdego posiłku dodawaj warzywa.

- 3 Jeśli palisz papierosy, jak najszybciej skończ z tym nałogiem. Palenie jest czynnikiem ryzyka powikłań naczyniowych, podobnie jak hiperglikemia.

- 4 Pamiętaj, że cukrzyca typu 2 ma postępujący charakter, wymaga zmian w leczeniu. Regularnie odwiedzaj lekarza i wykonuj zleczone badania. Nie wstrzymuj się przed zmianami w terapii, w tym przed przyjmowaniem insuliny.

DZIENNICZEK SAMOKONTROLI GLIKEMII

Imię: _____

Nazwisko: _____

Telefon: _____

Jestem chory na cukrzycę.
W razie potrzeby proszę powiadomić: _____

CELE LECZENIA:

HbA1c

Cel ogólny < 7%

Twój cel: _____

Ciepłota
tętnicze krwi

Cel ogólny < 130/80 mm Hg

Twój cel: _____

Masa ciała

Aktualna masa ciała: _____

Twój cel: _____

Cholesterol
LDL-C

Aktualny wynik: _____

Twój cel: _____

Cholesterol
nie-HDL

Aktualny wynik: _____

Twój cel: _____

MIESIĄC:										
PRZYJMOWANE LEKI:										
Data	POMIARY GLIKEMII								Pomiary ciśnienia tętniczego krwi	
	Śniadanie	Obiad		Kolacja		Przed snem		Godzina	Wynik	
								:	/	
								:	/	
								:	/	
								:	/	
								:	/	
								:	/	
								:	/	
								:	/	
								:	/	
								:	/	
								:	/	
Pełny profil glikemii 1	Na czczo	2 godz. po śniadaniu	przed obiadem	2 godz. po obiedzie	przed kolacją	2 godz. po kolacji	przed snem	godz. 3 w nocy	UWAGI	
Pełny profil glikemii 2	Na czczo	2 godz. po śniadaniu	przed obiadem	2 godz. po obiedzie	przed kolacją	2 godz. po kolacji	przed snem	godz. 3 w nocy	UWAGI	
Przykładowy jadłospis	Śniadanie	Obiad		Kolacja		Dodatkowe				

MIESIĄC:										
PRZYJMOWANE LEKI:										
Data	POMIARY GLIKEMII								Pomiary ciśnienia tętniczego krwi	
	Śniadanie	Obiad		Kolacja		Przed snem		Godzina	Wynik	
								:	/	
								:	/	
								:	/	
								:	/	
								:	/	
								:	/	
								:	/	
								:	/	
								:	/	
								:	/	
								:	/	
								:	/	
Pełny profil glikemii 1	Na czczo	2 godz. po śniadaniu	przed obiadem	2 godz. po obiedzie	przed kolacją	2 godz. po kolacji	przed snem	godz. 3 w nocy	UWAGI	
Pełny profil glikemii 2	Na czczo	2 godz. po śniadaniu	przed obiadem	2 godz. po obiedzie	przed kolacją	2 godz. po kolacji	przed snem	godz. 3 w nocy	UWAGI	
Przykładowy jadłospis	Śniadanie	Obiad		Kolacja		Dodatkowe				