

# *Samokontrola*

*terapija  
pravilnom  
prehranom  
i tabletama*

broj **3**

**Ascensia**™

*Vaš život. Vaš izbor.™*

# Ascensia<sup>™</sup> ELITE<sup>™</sup>

Diabetes Care System

## *Jednostavnost prije svega*



### ***Jednostavnost...***

- ➔ stavljanjem test senzora instrument je spreman za mjerenje!

### ***sigurnost...***

- ➔ zvučni signal daje potvrdu ispravnosti postupka i 100% iskoristivost senzora!

### ***pouzdanost...***

- ➔ senzorska kapilarna tehnologija osigurava vrhunsku točnost!

### ***koja traje!***

- ➔ BAYER kvaliteta!

# Ascensia™ ESPRIT<sup>2</sup>

Diabetes Care System

***Bilo gdje,  
bilo kada!***



## ***Sloboda...***

- ➔ uvijek spreman zahvaljujući jedinstvenom pakiranju test senzora u test disk!

## ***sigurnost...***

- ➔ zvučni signal daje potvrdu ispravnosti postupka i 100% iskoristivost senzora!

## ***vrhunska točnost...***

- ➔ zahvaljujući senzorskoj kapilarnoj tehnologiji

## ***i još puno više!***

- ➔ memorija 100 mjerenja, mogućnost spoja s računalom i obrada pohranjenih podataka

# Šećerna bolest - Terapija pravilnom prehranom i tabletama

Osnovni izvor energije u našem organizmu je šećer (glukoza). Glukoza u stanice ulazi pomoću inzulina, pri čemu inzulin možemo zamisliti kao ključ koji otvara «bravice» - receptore na stanicama.

Šećernu bolest karakterizira nesposobnost organizma da razinu šećera (glukoze) održava u granicama normale. Razlikujemo dva osnovna tipa bolesti: Tip I i Tip II. U šećernoj bolesti Tip II, kojoj pripada 90% oboljelih, inzulina u pravilu ima dovoljno, ali je njegovo djelovanje otežano. «Bravice» su «pokvarene» pa inzulin ne može otvarati stanice i omogućiti ulaz i razgradnju glukoze do energije i vode. Ovaj poremećaj se očituje nedostatkom energije jer su stanice «gladne» i povišenom razinom glukoze u krvi.

U šećernoj bolesti Tip I poremećeno je stvaranje inzulina u otočicima žlijezde gušterače pa ga u organizmu nedostaje. Radi toga su ulaz glukoze u stanice i njena razgradnja djelomice ili u potpunosti onemogućeni. I u ovom slučaju stanice su «gladne», opet nedostaje energije a u krvi je razina glukoze povišena.

## RAZLOZI ZA REGULIRANJE GLUKOZE

**Dva važna razloga za regulaciju vrijednosti glukoze u krvi su:**

- 1. Osiguranje dostatnog izvora energije**
- 2. Sprečavanje štetnog djelovanja povišene razine glukoze**

Dugotrajno povišena razina glukoze uzrokuje oštećenja na stanicama, u prvom redu malih i velikih krvnih žila. Radi toga dolazi do oštećenja funkcije vitalnih organa. Najčešće su zahvaćeni oči, srce, bubrezi, mozak i krvne žile potkoljenica što vodi u invaliditet i/ili preranu smrt. Pridržavanjem određenih postupaka u liječenju (pravilna prehrana, tjelovježba, tablete, inzulin) moguće je glukozu održavati u normalnoj razini i tako izbjeći mogućnost daljnjih oštećenja organizma.



## SAMOKONTROLA

### Zašto je potrebno provoditi samokontrolu?

Da bismo znali da li je liječenje koje provodimo uspješno potrebno je pratiti vrijednosti glukoze u krvi - provoditi samokontrolu! Zamislite sljedeće: Vozite automobil zavojitom cestom i da biste sigurno stigli na odredište potrebno je stalno pratiti promet i brzinu prilagoditi uvjetima. Ne možete voziti zavezanih očiju jer vam je vid potreban za odluku o akcijama. U šećernoj bolesti samokontrolom dobijate uvid u vrijednosti glukoze, odnosno regulaciju šećerne bolesti što vam omogućuje da se još aktivnije prilagodite uvjetima liječenja.

### Kako provoditi samokontrolu?

Postoje dvije osnovne vrste kontrole glukoze koje možete provoditi sami:

- 1. Određivanjem glukoze i ketona u mokraći.** U mokraći normalno nema glukoze, no ako je u krvi ima previše (iznad 10mmol/L), glukoza će se prelići u mokraću. Rezultat koji očitavate ne predstavlja trenutnu vrijednost glukoze u krvi već je to odraz kretanja glukoze u periodu od prethodnog mokrenja. Pretraga mokraće predstavlja smjernicu za daljnju samokontrolu ili kontrolu kod



*Vaš život. Vaš izbor.*



## Zašto voditi Dnevnik samokontrole

Sve rezultate zajedno sa izvanrednim događajima upisujte u dnevnik. Dnevnik je vrlo važno oruđe jer zapisana informacija najviše pomaže, a na vlastitim pogreškama najbolje se uči. Vašem liječniku dijabetologu dnevnik daje najbolji uvid u kretanje glikemije u svakodnevnom životu pa je velika pomoć kod podešavanja terapije.

## Što s dobivenim rezultatima?

Na dobivene rezultate glukoze u krvi i mokraći potrebno je reagirati. Dakle, isto kao što mijenjamo način oblačenja ovisno o temperaturi zraka tako se ovisno o kretanju glukoze mijenja i terapija. O detaljima promjene terapije prema kretanju glukoze u krvi dogovorite s vašim liječnikom dijabetologom.

## Kako do instrumenta za samokontrolu i test traka?

Ukoliko primete inzulin dva ili više puta dnevno, na teret zdravstvenog osiguranja možete dobiti instrument za mjerenje glukoze u krvi uz odgovarajuću količinu test traka. Ukoliko ste na terapiji tabletama, na teret zdravstvenog osiguranja možete dobiti određenu količinu test traka za određivanje glukoze i ketona u mokraći (kao npr. KetoDiastix test trake)

prije spavanja	mokraća			napomene
	glukoza mmol/L	ketoni 0 - 4+	vrijeme	
	50	0	08.00	
	0	0	08.00	
	10	0	15.00	
	50	0	07.00	
	0	0	08.00	
	0	0	22.00	
	10	0	08.00	

liječnika. Detaljno objašnjenje o samokontroli glukoze i ketona u mokraći pročitajte u brošuri o samokontroli mokraće KetoDiastix test trakama tvrtke BAYER.

- 2. Mjerenjem glukoze u kapilarnoj krvi.** Postoji cijeli niz praktičnih instrumenata za određivanje koncentracije glukoze u kapilarnoj krvi. Pomoću njih dobijate uvid u trenutno stanje. Tvrtka BAYER proizvođač je Ascensia ELITE i Ascensia ESPRIT instrumenata karakteriziranih senzorskom tehnologijom, koja osigurava izvrsnu točnost i usporedivost s laboratorijskim rezultatima. **Dobivene vrijednosti glukoze u krvi izvrsna su smjernica vama i vašem liječniku (dijabetologu) za bolje podešavanje terapije.**

## Kada provoditi samokontrolu glukoze u krvi?

U pravilu je mjerenje glukoze potrebno provoditi u određenim «točkama»

- prije obroka i/ili inzulina
- 2 sata nakon započinjanja obroka
- prije spavanja

Učestalost, kao i eventualne izvanredne «točke» mjerenja (kao npr. kod mokraće pozitivne na glukozu, hipo-i hiperglikemije) treba dogovoriti s liječnikom.

**Normalne vrijednosti glukoze u krvi: 3,5 - 6,5 mmol/L**

**Ciljne vrijednosti kod liječenja šećerne bolesti:**

- natašte: 4-7 mmol/L\*
- 2 sata poslije obroka: manje od 9 mmol/L\*

**Hiperglikemija iznad 9 mmol/L\***

**Hipoglikemija ispod 4 mmol/L\***

\* Aguilar M, Alberti KGGM, Amiel SA, Azzopardi J, Berne C, Bilous.

A desktop guide to type 2 diabetes mellitus. Diab Med 1999; 16: 716-30

## DNEVNIK SAMOKONTROLE

### Primjer dnevnika samokontrole

	glukoza u krvi (mmol/L)					
	doručak		ručak		večera	
	prije	2 h poslije	prije	2 h poslije	prije	2 h poslije
ponedeljak	15,8	8,7				
utorak		7,2			5,2	6,9
srijeda	6,6	12,4	9,1			
četvrtak	15,8		8,7	7,4		
petak		11,2			5,9	12,4
subota			7,5			8,0
nedelja	13,6	6,6				

# Win Glucofacts™

## Vaš izbor povjerenja!

*Win Glucofact je program namijenjen statističkoj obradi vrijednosti koncentracije glukoze u krvi dobivenih mjerenjem na Ascensia ESPRIT instrumentu*

### Što Vam je potrebno?

- Osobno računalo 486 ili više
- Windows 95 ili više
- CD ROM drive
- Prostor na HD-u 21 MB
- Ascensia ESPRIT instrument
- Kabel za spajanje ESPRIT-a s računalom

### Gdje i kako nabaviti kabel i program:

**Kabel** - ukoliko ste vlasnik Ascensia ESPRIT instrumenta dovoljno je javiti se na našu e-mail adresu: [bayer-team@medilab.hr](mailto:bayer-team@medilab.hr) i mi ćemo Vam gratis poslati kabel.

**Program** - možete down-loadati sa web stranice: [www.glucometer.co](http://www.glucometer.co)  
Ukoliko Vam to ne uspije javite se nama.

**MEDILAB**

ZASTUPANJE, VANJSKA I UNUTARNJA TRGOVINA, d.o.o.

10000 Zagreb, Hondlova 2/9, tel: 01/ 2356 720, fax: 01/ 2356 700

e-mail: [bayer-team@medialab.hr](mailto:bayer-team@medialab.hr)