

Samokontrola w cukrzycy

data aktualizacji: 2019.02.06 autor:



Naszym ekspertem jest Anna Kleszowska, psychodietetyk z przychodni Judyta w Skierniewicach.

Samokontrola to systematyczne poznawanie własnego organizmu, dzięki czemu zyskujemy szereg cennych informacji, jak np. działa na nas długotrwała aktywność fizyczna, jak reagujemy na stres, czy jak bardzo i na jak długo podnoszą nasze glikemie potrawy tłuste. Samokontrola to obserwacja samego siebie w różnych sytuacjach, które mają wpływ na cukry, połączona z refleksją i szukaniem związków przyczynowo-skutkowych w leczeniu cukrzycy. Osoby, które nie borykają się z tą chorobą,

a chciałyby mieć kontrolę nad swoim zdrowiem, mogą wykonywać pomiary cukru w domu. Służą do tego paski testowe. Można je kupić w aptece. Nie są to duże koszty, 50 sztuk kosztuje około 30 zł. Gleukometr można otrzymać w aptece bezpłatnie. Paski te pozwalają wykonać pomiar o każdej porze dnia. Niestety są refundowane tylko dla pacjentów ze zdiagnozowaną cukrzycą. Osoby zdrowe, ale z grupy tzw. ryzyka – obciążone genetycznie (mające chorego na cukrzycę w rodzinie, osoby z nadwagą, cierpiące na choroby układu krążenia powinny kontrolować glikemię. Powinny badać się przynajmniej raz w roku, a jak ktoś odczuwa potrzebę, może wykonać sobie taki pomiar raz w miesiącu. Poziom cukru powinien być mierzony dwie godziny po posiłkach o różnych porach, w różnych dniach tygodnia. Tylko tak wykonane badanie daje nam pełen obraz. Zwracam uwagę, że wykonywanie pomiaru raz dziennie niewiele nam mówi, dopiero wykonywanie badania o różnych porach dnia po głównych posiłkach może nam dać jakiś obraz. Wyniki powinniśmy porównać z przyjętymi normami.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/30689-samokontrola-w-cukrzycy>