

Autocontrolul glicemiei

Ce este un test de glicemie?

Glicemia este cantitatea de glucoză (zahăr) pe care o avem în sânge la un moment dat. Se poate măsura prin intermediul unor analize de sânge sau prin intermediul unei picături de sânge de la deget, fie în cadrul unei consultații, fie la domiciliu. Atunci când și-o măsoară însuși pacientul, se numește autocontrol sau automăsurare a glicemiei.



Când trebuie făcut?

Deși monitorizarea diabetului se realizează prin intermediul analizelor de sânge, profesioniștii dvs. de referință vă vor spune când trebuie să faceți controlul glicemiei.

Nu este necesar pentru toți pacienții și nici pentru toate tratamentele. Este util pentru a detecta scăderile importante de glucoză. Atunci când se produc schimbări în cadrul tratamentului, controlul acesta se obișnuiește să se facă mai des și este mai util și în cazul amețelilor, al disconfortului sau al febrei.

Cum se face testul?

Profesioniștii din cadrul echipei sanitare de asistență primară vă vor explica cum să îl realizați și vă vor oferi materialele necesare. De asemenea, vă vor indica și cu ce frecvență trebuie să îl realizați, în funcție de tipul de diabet și de tratamentul dvs.

Veți avea nevoie de o lantetă sau de un ac pentru a vă înțepa degetul, de o bandă de testare și de dispozitivul care măsoară glicemia și care se numește glucometru.

Este foarte important ca înainte de fiecare testare să vă spălați pe mâini cu apă caldă și cu săpun și să vi le uscați bine. În cazul în

care v-au rămas resturi de gel hidroalcoolic, alcool sau de săpun pe mâini sau dacă acestea nu sunt curate, rezultatul ar putea fi greșit.

Atunci când veți avea mâinile curate, activați glucometrul de la butonul de contact și introduceți banda reactivă. Unele modele pornesc automat atunci când este introdusă banda.

Folosind dispozitivul de înțepare, înțepați partea moale a unuia dintre degete, dar evitați arătătorul și degetul mare. Acest lucru trebuie făcut pentru ca durerea să nu vă deranjeze în activitățile vieții de zi cu zi.

Odată ce veți realiza înțeparea, masați degetul în direcția exterioară pentru a obține o picătură de sânge. Atunci când aveți picătura, apropiați-o de banda de testare din partea marcată cu o culoare închisă și puneți-o în contact lateral cu banda ca să absoarbă sângele prin capilaritate. În câteva secunde, va apărea valoarea pe ecranul aparatului.



Ce rezultate sunt normale?

Valorile normale depind de dacă ați mâncat sau nu, dar trebuie să fie situate mereu pe deasupra de 70 mg/dl și ideal ar fi și sub 130 mg/dl pe stomacul gol.

Medicul sau asistentul dvs. vă vor indica cum să procedați în funcție de rezultat.



Autori: Blanca Camallonga, Artur Dalfó și Oriol Rebagliato

Revizuire științifică: Grupul de Studiu referitor la Diabet în cadrul Consultației Sanitare Primare (GEDAPS) din cadrul a CAMFIC

Revizuire editorială: Grupul de Educație Sanitară din cadrul a CAMFIC

Traducere: Quasar Serveis d'Imatge
Ilustrații: Joan Josep Cabré