

Autocontrol de glucèmia

Què és un test de glucèmia?

La glucèmia és la quantitat de glucosa (sucre) que tenim a la sang en un determinat moment.

Es pot mesurar amb una anàlisi de sang o també amb una gota de sang del dit, ja sigui a la consulta o al domicili. Quan ho fa el propi pacient en diem autocontrol o automesura de la glucèmia.



Quan s'ha de fer?

Si bé el seguiment de la diabetis es fa amb anàlisis de sang, els vostres professionals de referència us diran quan cal fer controls de glucèmia.

No cal fer-los en tots els pacients ni per a tots els tractaments. Són útils per detectar baixades importants de glucosa. Quan hi ha canvis de tractament, se solen fer més sovint, i també són útils en cas de mareig, malestar o febre.

Com es fa el test?

Els i les professionals de l'equip d'atenció primària us explicaran com fer-lo i us facilitaran el material necessari. També us diran amb quina freqüència cal fer-lo, en funció del tipus de diabetis i del tractament que segueix.

Us caldrà una llanceta o bolígraf de punció per fer una punxada al dit, una tira reactiva i l'aparell que mesura la glucèmia, que s'anomena glucòmetre.

És molt important rentar-se les mans amb aigua tèbia i sabó abans de fer la prova, i eixugar-les bé. Si les mans tenen restes de

gel hidroalcohòlic o d'alcohol, de sabó o no estan netes, el resultat podria ser erroni.

Quan tingueu les mans netes, poseu en marxa el glucòmetre amb el botó de contacte i introduïu-hi la tira reactiva. Alguns models s'engeguen automàticament quan introduïu la tira reactiva.

Amb el bolígraf de punció punxeu a la part lateral del tou d'un dit, però eviteu l'índex i el polze. Això es fa així perquè la punxada no us molesti en les activitats de la vida diària.

Feta la punció feu massatge al dit en direcció cap enfora per obtenir una gota de sang.

Quan tingueu la gota, apropau-la a la tira reactiva per la part marcada amb un color fosc i feu que contacti lateralment amb la tira perquè aquesta absorbeixi la sang per capil·laritat. En pocs segons apareixerà el valor de la glucèmia a la pantalla de l'aparell.



Quins resultats són normals?

Els valors normals depenen de si s'ha menjat o no, però sempre han d'estar per sobre de 70 mg/dl i idealment per sota de 130 mg/dl en dejú. El vostre metge o metgessa, o infermer/a us assenyalarà com actuar en funció del resultat.

