



VERESUHKRU MONITOORING

Koostanud: Urmeli Joost, RN, Msc; Maarja Pae, RN, kliiniline õendus

Veresuhkru mõõtmisel tuleks toimida järgnevalt (1):

- Enne veresuhkru mõõtmist tuleks pesta käed vee ja seebiga ning seejärel nad kuivatada.
- Enne igat mõõtmist on soovitatav asetada torkeseadmesse uus lantsett.
- Järgmisena tuleks sisestada glükomeetrisse testriba.
- Seejärel tuleks torkeseadmega teha sõrmeotsa auk, kust peaks väljuma väike veretilka.
- Glükomeetrisse asetatud testriba tuleks seejärel asetada vastu veretilka. Mõne sekundi möödudes kuvab glükomeeter veresuhkru väärtuse.
- Pärast veresuhkru mõõtmist tuleb eemaldada testriba glükomeetrist ning kasutatud lantsett torkeseadmest.

Kodune veresuhkruväärtuste mõõtmine annab inimesele võimaluse jälgida määratud ravi efektiivsust ning seatud veresuhkru eesmärkide saavutamist. Samuti võimaldab see vastavalt veresuhkruväärtustele korrigeerida oma toitumist ja füüsilist aktiivsust. Kodune veresuhkruväärtuste mõõtmise tihedus sõltub inimese **INDIVIDUAALSETEST** vajadustest ning lepitaks kokku ravimeeskonnaga (2).

Inimesed kes on intensiivsel insuliinravi skeemil (basaal boolus skeemil VÕI insuliinpumprivil) võiksid oma veresuhkrut mõõta enne põhitoidukordi ja vahepalasid, hajuti pärast toidukordi, enne füüsilist koormust, hüpoglükeemia ehk liiga madala veresuhkru kahtluse korral, pärast hüpoglükeemiat kuni veresuhkur normaliseerub ning enne autojuhtimist (2).

Erinevad võimalused veresuhkru mõõtmiseks (3):

Tabel 1. Viie punkti profiil.

	Hommikusöök	2h	Lõunasöök	2h	Õhtusöök	2h	Uinumine
Esmaspäev							
Teispäev							
Kolmapäev	✓	✓		✓	✓	✓	
Neljapäev	✓	✓		✓	✓	✓	
Reede	✓	✓		✓	✓	✓	
Laupäev							
Pühapäev							

Tabel 2. Seitsme punkti profiil.

	Hommikusöök	2h	Lõunasöök	2h	Õhtusöök	2h	Uinumine
Esmaspäev							
Teispäev							
Kolmapäev	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Neljapäev	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Reede	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Laupäev							
Pühapäev							

Tabel 3. Jaotatud profiil.

	Hommikusöök	2h	Lõunasöök	2h	Õhtusöök	2h	Uinumine
Esmaspäev	✓	✓					
Teispäev			✓	✓			
Kolmapäev					✓	✓	
Neljapäev	✓	✓					
Reede			✓	✓			
Laupäev					✓	✓	
Pühapäev	✓	✓					

Tabel 4. Söögikorra põhine profiil.

	Hommikusöök	2h	Lõunasöök	2h	Õhtusöök	2h	Uinumine
Esmaspäev	✓	✓					
Teispäev							
Kolmapäev			✓	✓			
Neljapäev							
Reede							
Laupäev					✓	✓	
Pühapäev							

Tabel 5. Kõrgete paastuveresuhkrute avastamine.

	Homnikusöök 2h	Lõunasöök 2h	Õhtusöök 2h	Uinumine
Esmaspäev				✓
Teisipäev	✓			
Kolmapäev				✓
Neljapäev	✓			
Reede				✓
Laupäev	✓			
Pühapäev				

Tabel 6. Liiga madalate veresuhkrute (hüpoglükeemia) avastamine, kui puuduvad sümptomid.

	Homnikusöök 2h	Lõunasöök 2h	Õhtusöök 2h	Uinumine
Esmaspäev		✓	✓	
Teisipäev				
Kolmapäev		✓	✓	
Neljapäev				
Reede		✓	✓	
Laupäev				
Pühapäev				

Tabel 7. Enne toidukordi ja uinumist.

	Homnikusöök 2h	Lõunasöök 2h	Õhtusöök 2h	Uinumine
Esmaspäev				
Teisipäev	✓	✓	✓	✓
Kolmapäev	✓	✓	✓	✓
Neljapäev	✓	✓	✓	✓
Reede				
Laupäev				
Pühapäev				

ALLIKALOEND

1. McCulloch, DK. Patient information: Self-blood glucose monitoring in diabetes mellitus (Beyond the Basics). UpToDate. 2016.
2. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes - 2016. Diabetes Care; 2016;39:S1–112.
3. International Diabetes Federation. Self-Monitoring of Blood Glucose in Non-Insulin Treated Type 2 Diabetes. Brussels, Belgium; 2009.

www.diabeedispetsialistid.ee