

МОНИТОРИНГ УРОВНЕЙ САХАРА КРОВИ

Составители: Урмели Йоост, RN, Msc; Маарья Рандвяли, RN, клиническое сестринство

При измерении сахара крови следует действовать следующим образом (1):

- Перед измерением сахара крови следует вымыть руки водой с мылом, а после этого их просушить.
- Перед каждым измерением рекомендуется устанавливать в прокалыватель новый ланцет.
- Далее следует поместить в глюкометр тестовую полоску.
- Затем проколоть ланцетом кончик пальца, чтобы появилась небольшая капля крови.
- Затем поднести установленную в глюкометре тестовую полоску к капле крови. По прошествии нескольких секунд на экране глюкометра появится значение сахара крови.
- После измерения сахара крови следует удалить тестовую полоску из глюкометра, а использованный ланцет из прокалывателя.

Домашнее измерение уровней сахара крови позволяет человеку следить за эффективностью назначенного лечения, а также за достижением установленных целевых значений сахара крови. Кроме того, это дает возможность корректировать свое питание и физическую активность в соответствии с уровнями сахара крови. Частота домашних измерений уровней сахара крови зависит от **ИНДИВИДУАЛЬНЫХ** потребностей человека и от договоренности с лечебной командой (2).

Людам, получающим терапию по схеме интенсивного лечения инсулином (базис-болюсная схема ИЛИ инсулиновая помпа), рекомендуется измерять свой сахар крови перед основными приемами пищи и перед перекусами, после приемов пищи, перед физической нагрузкой, при подозрении на гипогликемию (слишком низкий уровень сахара крови), после эпизода гипогликемии до нормализации уровня сахара крови, а также перед управлением автотранспортом (2).

Различные возможности для измерения сахара крови (3):

Таблица 1. Профиль из пяти точек

| | Завтрак | 2 часа | Обед | 2 часа | Ужин | 2 часа | Перед сном |
|-------------|---------|--------|------|--------|------|--------|------------|
| Понедельник | | | | | | | |
| Вторник | | | | | | | |
| Среда | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Четверг | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Пятница | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Суббота | | | | | | | |
| Воскресенье | | | | | | | |

Таблица 2. Гликемический профиль из семи точек

| | Завтрак | 2 часа | Обед | 2 часа | Ужин | 2 часа | Перед сном |
|-------------|---------|--------|------|--------|------|--------|------------|
| Понедельник | | | | | | | |
| Вторник | | | | | | | |
| Среда | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Четверг | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Пятница | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Суббота | | | | | | | |
| Воскресенье | | | | | | | |

Таблица 3. Разделенный профиль

| | Завтрак | 2 часа | Обед | 2 часа | Ужин | 2 часа | Перед сном |
|-------------|---------|--------|------|--------|------|--------|------------|
| Понедельник | ✓ | ✓ | | | | | |
| Вторник | | | ✓ | ✓ | | | |
| Среда | | | | | ✓ | ✓ | |
| Четверг | ✓ | ✓ | | | | | |
| Пятница | | | ✓ | ✓ | | | |
| Суббота | | | | | ✓ | ✓ | |
| Воскресенье | ✓ | ✓ | | | | | |

Таблица 4. Профиль на основе приемов пищи

| | Завтрак | 2 часа | Обед | 2 часа | Ужин | 2 часа | Перед сном |
|-------------|---------|--------|------|--------|------|--------|------------|
| Понедельник | ✓ | ✓ | | | | | |
| Вторник | | | | | | | |
| Среда | | | ✓ | ✓ | | | |
| Четверг | | | | | | | |
| Пятница | | | | | | | |
| Суббота | | | | | ✓ | ✓ | |

Воскресенье

Таблица 5. Выявление высоких уровней сахара крови натощак

| | Завтрак | 2 часа | Обед | 2 часа | Ужин | 2 часа | Перед сном |
|-------------|---------|--------|------|--------|------|--------|------------|
| Понедельник | | | | | | | ✓ |
| Вторник | ✓ | | | | | | |
| Среда | | | | | | | ✓ |
| Четверг | ✓ | | | | | | |
| Пятница | | | | | | | ✓ |
| Суббота | ✓ | | | | | | |
| Воскресенье | | | | | | | |

Таблица 6. Выявление слишком низких уровней сахара крови (гипогликемии) при отсутствии симптомов

| | Завтрак | 2 часа | Обед | 2 часа | Ужин | 2 часа | Перед сном |
|-------------|---------|--------|------|--------|------|--------|------------|
| Понедельник | | | ✓ | | ✓ | | |
| Вторник | | | | | | | |
| Среда | | | ✓ | | ✓ | | |
| Четверг | | | | | | | |
| Пятница | | | ✓ | | ✓ | | |
| Суббота | | | | | | | |
| Воскресенье | | | | | | | |

Таблица 7. Перед приемами пищи и перед сном

| | Завтрак | 2 часа | Обед | 2 часа | Ужин | 2 часа | Перед сном |
|-------------|---------|--------|------|--------|------|--------|------------|
| Понедельник | | | | | | | |
| Вторник | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ |
| Среда | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ |
| Четверг | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ |
| Пятница | | | | | | | |
| Суббота | | | | | | | |
| Воскресенье | | | | | | | |

БИБЛИОГРАФИЯ

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