

Glikemijos kontrolės dienynas



Kodėl svarbu kontroliuoti glikemiją po valgio?

Faktas



Cukraus kiekis kraujyje didėja 30-60 minučių po valgio. Padidėjęs cukraus kiekis gali išlikti iki 4-6 valandų po valgio.

Faktas



Valgant 3 kartus per parą, padidėjęs cukraus kiekis kraujyje gali išlikti iki 12 valandų.

Svarbu mažinti padidėjusį cukraus kiekį kraujyje po valgio norint išvengti komplikacijų ir gerai jaustis.

Dienoraštyje kasdien rašydami rodiklius, pastebėsite cukraus kiekio kraujyje kitimų tendencijas. Taip lengviau suprasite kada ir kaip vartoti Jums paskirtus vaistus. Be to, tai padės geriau jaustis ir išvengti komplikacijų. Visada aptarkite gautus rodiklius su savo gydytoju.

Vardas

Gydytojo vardas

Gydytojo kontaktai

Greito veikimo insulinas, kas tai?



Greitai veikiantis, arba „boliusinis“, insulinas padeda kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje po valgio ir taip prisideda prie bendros glikemijos kontrolės bei geros savijautos.



Cukrinis diabetas – tai lėtinė liga. Todėl yra normalu, kad laikas nuo laiko gali tekti keisti Jums paskirtą gydymą. Greito veikimo insulinai nėra vienodi, tik gydytojas gali patarti kuris yra Jums tinkamiausias.



Skirtingų greito veikimo insulinų veikimo pradžia skiriasi, todėl jų leidimo laiko rekomendacijos taip pat nėra vienodos. Pasitarkite su gydytoju, kada reikėtų leisti Jums paskirtą greito veikimo insuliną.



Gydant greito veikimo insulinu, būtina matuoti cukraus kiekį kraujyje ir, jeigu reikia, koreguoti insulino dozę. Kaip dažnai matuoti cukraus kiekį kraujyje ir kaip koreguoti Jūsų naudojamo greito veikimo insulino dozę, pasitarkite su gydytoju.

7 patarimai

Nesvarbu, ar jau vartojate greitai veikiantį insuliną, ar tik pradėsite jį vartoti, šie patarimai gali padėti kontroliuoti cukrinį diabetą.

1 **Pradžia**
Naudokite greito veikimo insuliną kaip nurodė gydytojas. Praėjus 1-2 valandoms po valgio, pasitikrinkite cukraus kiekį kraujyje. Kiekvieną dieną įrašykite atitinkamus duomenis.

2 **Sveiki įpročiai**
Įsiveskite priminimus (pvz. "pamatuoti cukrų!") savo telefone. Palikite lapelius su pastabomis ant šaldytuvo, valgomojo stalo ar kur gaminata maistą.

3 **Stebėkite pažangą**
Kokie Jūsų rezultatai? Stebėkite glikemiją ir maistą, kad pamatytumėte, kaip veikia valgio metu vartojamas insulinai.

4

Judėkite

Kiekvieną dieną po truputį didinkite fizinį aktyvumą.
Pvz.: pasivaikščiokite po vakarienės;
lipkite laiptais, o ne važiuokite liftu.

5

Bendradarbiaukite su šeima

Kalbėkite su šeimos nariais apie pagalbą Jums kontroliuojant diabetą, pavyzdžiui, valgant sveiką maistą ar primenant Jums apie insulino vartojimą.

6

Tikrinkite rezultatus

Ar pakito cukraus kiekis kraujyje?
Ar fizinis aktyvumas ir pakitęs maitinimas padeda?
Dienyne palikite pastebėjimus, apie kuriuos norite pasitarti su gydytoju.

7

Tęskite

Atminkite, kad Jūsų cukraus kiekis kraujyje priklauso tik nuo Jūsų.
Net ir maži teigiami cukraus kiekio pokyčiai ženkliai mažina komplikacijų riziką.

Rekomenduojami cukraus kiekio kraujyje rodikliai*

Kontrolės rodikliai	Siekiami rodikliai
Glikemija prieš valgį	$\leq 7,0$ mmol/l
Glikemija po valgio	$\leq 8,5$ mmol/l
HbA _{1c}	$\leq 7,0\%$ **
Sunkios ir naktinės hipoglikemijos	nėra

* 2021 m. gruodžio 16 d. SAM įsakymas Nr. V-2864. DĖL CUKRINIO DIABETO IR TARPINĖS HIPERGLIKEMIJOS DIAGNOSTIKOS IR GYDYMO VAISTAIS, KURIŲ ĮSIGIJIMO IŠLAIDOS APMOKAMOS PRIVALOMOJO SVEIKATOS DRAUDIMO FONDO BIUDŽETO LĖŠOMIS, TVARKOS APRAŠO PATVIRTINIMO

** Nėra lėtinių cukrinio diabeto komplikacijų arba yra diagnozuotos lengvos lėtinės cukrinio diabeto komplikacijos ir nėra sunkių gretutinių ligų. Individualias, Jūsų siekiamas normas, nustatys Jūsų gydytojas.

Tikslai

Kartu su gydytoju užpildykite žemiau pateiktą lentelę.

Užsirašykite pradinius duomenis ir išsikelkite tikslus artimiausiam mėnesiui.

Insulino dozė	
Šiandienos HbA _{1c}	
Mano tikslas per _____ mėnesį (-ius/ių)	
Mano tikslas per _____ mėnesį (-ius/ių)	

Klausimai būsimam vizitui

Kontroliuodami glikemiją, užsirašykite visus iškylančius klausimus, kuriuos aptarsite su gydytoju vizito metu.

Klausimas

Atsakymas

Klausimas

Atsakymas

Klausimai būsimam vizitui

Kontroliuodami glikemiją, užsirašykite visus iškylančius klausimus, kuriuos aptarsite su gydytoju vizito metu.

Klausimas

Atsakymas

Klausimas

Atsakymas

Gydymas:

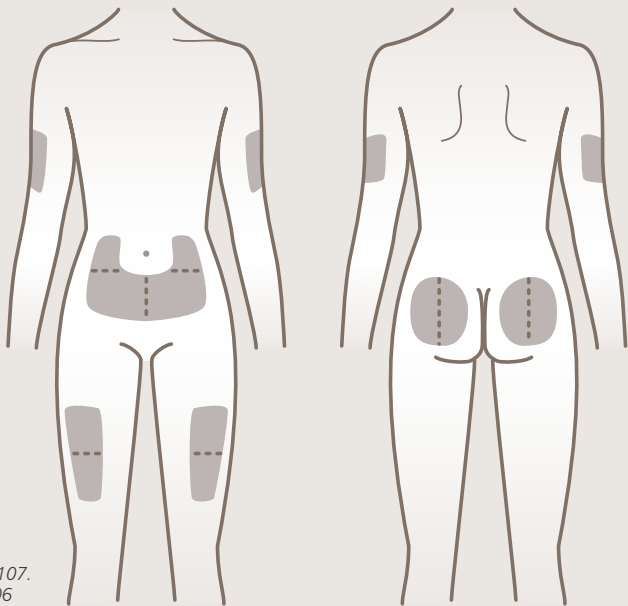
Data:

INSULINO LEIDIMO LAIKAS IR DOZĖ

Insulinas	Laikas	Dozė
	prieš pat pusryčius	V
	prieš pat pietus	V
	prieš pat vakarienę	V
		V
		V

Insulino leidimo vietas

- Reguliariai keiskite insulino leidimo vietas, pvz.: vieną dieną leiskite j dešinę šlaunį, kitą - j kairę.
- Rekomenduojama keisti adatą po kiekvieno leidimo, kad leidimas būtų neskausmingas ir patikimas.
- Adatų papildomai galite įsigyti vaistinėse.



Ar atliekant matavimus gliukozės kiekis kraujyje buvo mažiau nei 4 mmol/l?

Taip

Ne

Ar atliekant matavimus gliukozės kiekis kraujyje buvo mažiau nei 4 mmol/l?



Taip



Ne

Ar atliekant matavimus gliukozės kiekis kraujyje buvo mažiau nei 4 mmol/l?



Taip



Ne

Ar atliekant matavimus gliukozės kiekis kraujyje buvo mažiau nei 4 mmol/l?



Taip



Ne

Ar atliekant matavimus gliukozės kiekis kraujyje buvo mažiau nei 4 mmol/l?



Taip



Ne

Ar atliekant matavimus gliukozės kiekis kraujyje buvo mažiau nei 4 mmol/l?



Taip



Ne

Ar atliekant matavimus gliukozės kiekis kraujyje buvo mažiau nei 4 mmol/l?



Taip



Ne

Pastabos

Išnašos:

1. Hemmingsen H, Niemeyer M, Hansen MR, Bucher D, Thomsen NB. A prefilled insulin pen with a novel injection mechanism and a lower injection force than other prefilled insulin pens. *Diabetes Technol Ther.* 2011;13(12):1207–1211.
2. Oyer D, Narendran P, Qvist M, Niemeyer M, Nadeau DA. Ease of use and preference of a new versus widely available prefilled insulin pen assessed by people with diabetes, physicians and nurses. *Expert Opin Drug Deliv.* 2011;8(10):1259–1269.
3. Bailey T, Thurman J, Niemeyer M, Schmeisl G. Usability and preference evaluation of a prefilled insulin pen with a novel injection mechanism by people with diabetes and healthcare professionals. *Curr Med Res Opin.* 2011;27(10):2043–2052.
4. Bailey T, Campos C. FlexTouch® for the delivery of insulin: technical attributes and perception among patients and healthcare professionals. *Expert Rev Med Devices.* 2012;9(3):209–217.
5. Nadeau D et al. Healthcare professional and patient assessment of a new prefilled insulin pen versus two widely available prefilled insulin pens for ease of use, teaching and learning. *Curr Med Res Opin.* 2012;28(1):3–13.
6. Philis-Tsimikas A et al. Insulin Degludec Once-Daily in Type 2 Diabetes: Simple or Step-Wise Titration (BEGIN: Once Simple Use). *Adv Ther.* 2013;30:607–622.
7. Wielandt JO, Niemeyer M, Hansen MR, Bucher D, Thomsen NB. FlexTouch®: a prefilled insulin pen with a novel injection mechanism with consistent high accuracy at low- (1 U), medium- (40 U), and high- (80 U) dose settings. *J Diabetes Sci Technol.* 2011;5:1195–1199.



Švirkštiklio FlexTouch® privalumai



Paprasta naudoti¹⁻⁵



Patikimas insulino suleidimas^{2-4,6,7}



Jį mėgsta pacientai^{2-4,6}



*Nuo šiol pakanka
tik paliesti!*

≥85%

pacientų įvertino, kad
FlexTouch® lengviau naudoti
negu *SoloStar*®
arba *KwikPen*®¹

96%

pacientų jautėsi
užtikrinti kasdien
leisdamiesi švirkštikliu
FlexTouch®¹

100%

pacientų
rekomenduotų
FlexTouch®¹