

BLODSUKKERMÅLINGER

Kirsten Schulz, Diabetessykepleier



Normal glukose- omsetting

NORMALT BLODSUKKER

Hos befolkningen uten diabetes:

- Fastende 3,5 til 6,0 mmol
- Ikke fastende under ca 8 -10 mmol
- Kan øke mer etter mat med raske KH , men ved normal tilstand går fort ned

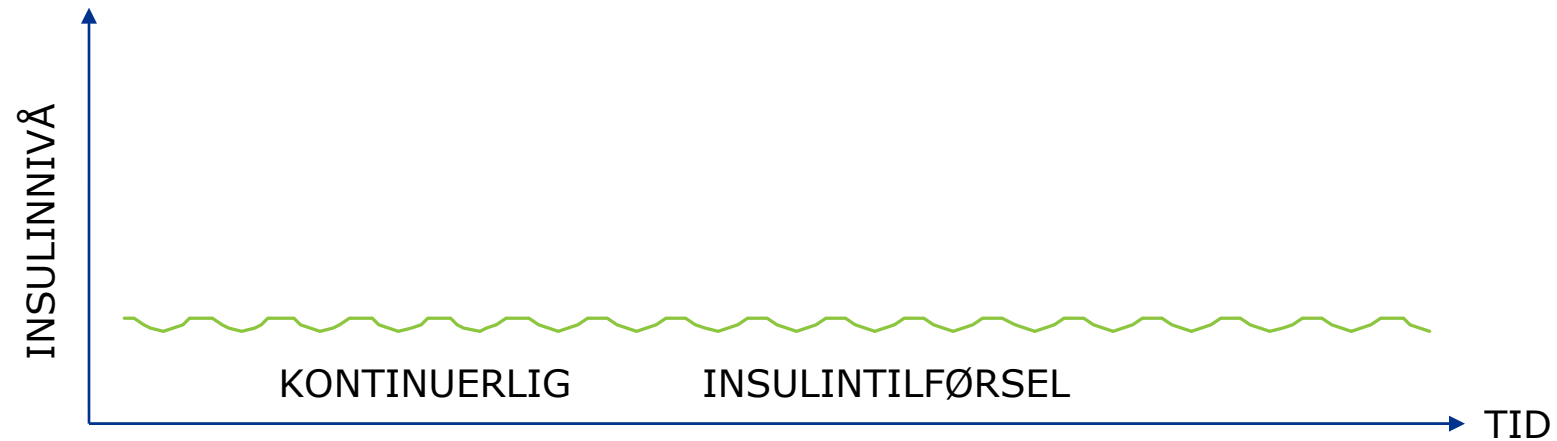
DIAGNOSTISKE KRITERIER DIABETES

- HbA1c = eller $> 6,5 \%$, (48 mmol etter 09.12 18)
- Fastende blodsukker > 7 mmol
- Blodsukker $> 11,1$ mmol etter to timer glukosebelastning
- HbA1c bør brukes som primært diagnostikum for diabetes

Behandlingsmål for blodsuktermåling

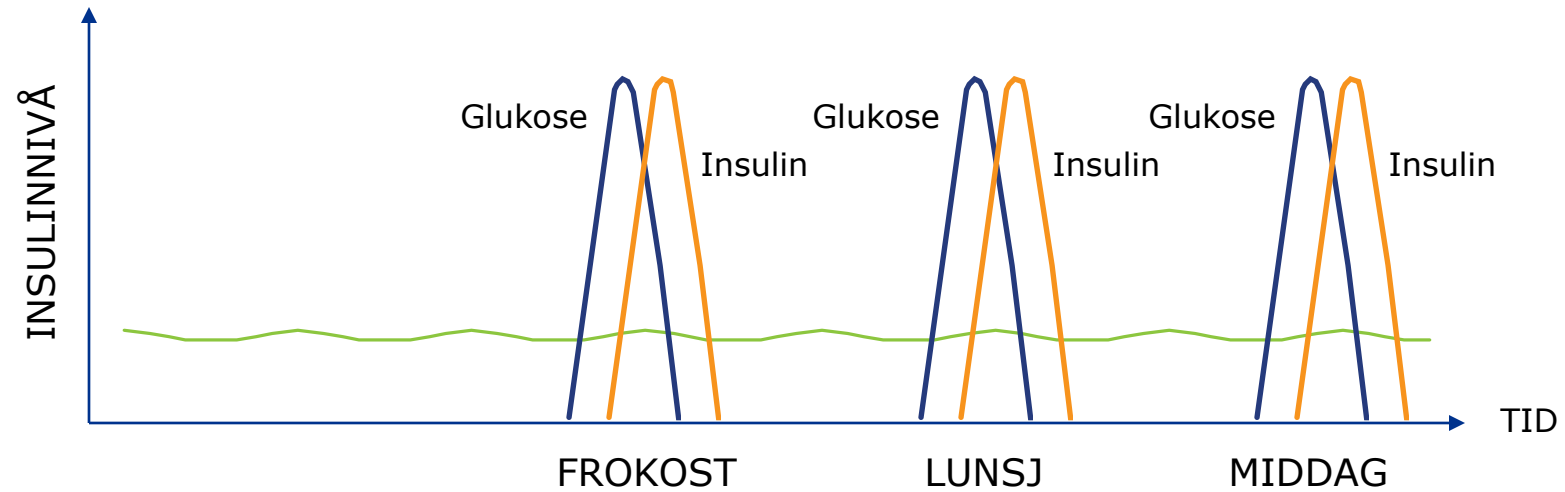
- Hba1c (målt hos legen) : ca 53 mmol (individuell tilpasning)
- Egenmålinger: blodsukker mellom 4 og 10 mmol (varierer ut fra dagsform og andre faktorer)
- Hvor lenge har du hatt diabetes ?
- Hva slags medisiner bruker du / insulin/ andre som påvirker blodsukkeret.
- Når blodsukkeret er vanskelig å forstå/ svinger , er det fornuftig med kartlegninger med gjennomsnittmålinger (Helsedirektoratet)

BLODSUKKERREGULERING



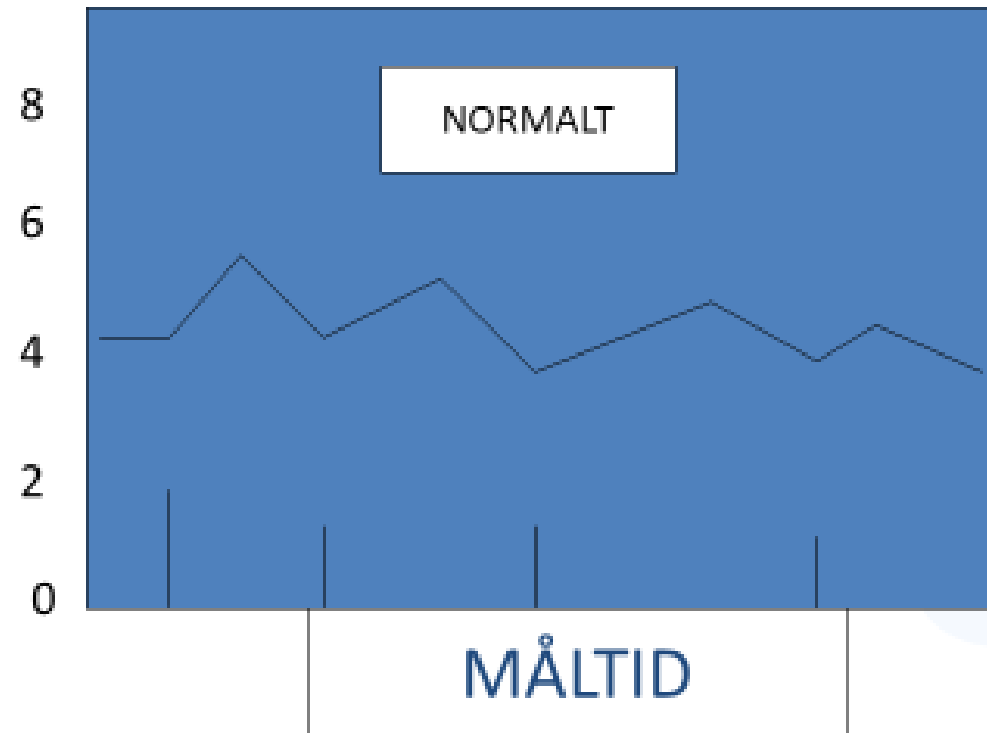
Kilde: Helsedirektoratet

BLODSUKKERREGULERING



Kilde: Helsedirektoratet

BLODSUKKERET STIGER ETTER ET MÅLTID



BLODSUKKERMÅLING

"De fleste personer med Diabetes type 2 som ikke bruker insulin, trenger ikke å utføre hyppige egenmålinger av blodsukkeret"

(Nasjonale retningslinjer 2019)



Kilde: Colourbox

FORSTÅ RESULTATENE!



shutterstock.com · 2698208445

NÅR TRENGER JEG Å MÅLE BLODSUKKER?

- Oppstart av sykdommen, bli kjent med seg selv og sykdommen i flere sammenhenger
- Ved endring av medisiner
- Ved endring av livsstil (kostvaner / økt fysisk aktivitet)
- Før sport og fysiske prestasjoner
- Før bilkjøring
- Ved sykdom og feber, oppkast og diare
- På fest, på reiser, til andre verdensstrøk
- Føler seg utilpass, uvel

DIABETES OG BLODSUKKERMÅLING

MANGE KROPPSDELER KAN BRUKES!!

Over alt hvor det er mulig kan blodsukker måles



Kilde: Colourbox

Valg av blodsukkerapparater

- Dette bør du vurdere:
 - Vurdere brukervennlighet
 - Pris og tilgjengelighet på teststrimler
 - Minnefunksjon og om du trenger app-tilkopling
- Mest populære og også godkjente modeller i Norge:
 - Contour Next One, Accu-Chek Guide og Freestyleserien



Kilde: AI og Farmasiet

HVORDAN MÅLER JEG?

- En kan benytte alle flater i feks hånden.
- Har en spist noe søtt (eks eple), MÅ hendene vaskes først
- Også enkelte parfymer, håndkremer, såper kan gi feil resultat
- Kalde hender gjør måling vanskeligere
- Trenger ikke fjerne første bloddråpe
- Lån ikke bort apparatet ditt unødig til andre

HVOR OFTE SKAL JEG MÅLE?

TIL JEG HAR KONTROLL OG KJENNER MIN EGEN KROPP I
FORSKJELLIGE SITUASJONER.....



Kilde: Folkebladet

HVOR OFTE SKAL JEG MÅLE?

- Gjennomsnittsmålinger gir beste grunnlaget for vurdering av status
- Måle etter hverandre i tre - fire dager:
 - Før frokost og før middag eller aftens
 - Summen av målingene før frokost deles på antall dager og summen av målingene før middag/ eller aftens deles på antall dager
 - **Gjennomsnitt før frokost skal være < 7 mmol**
 - **Gjennomsnitt før middag/aftens skal være < 10 mmol**

EKSEMPEL 1

Morgen

- Dag 1: bls 16,0 mmol
- Dag 2: bls 14,2 mmol
- Dag 3: bls 7,1 mmol
- Dag 4: bls 4,9 mmol
- Sum: 42,2 mmol
- Deles på 4 (dager) = 10,5 mmol

Tiltak: Øke behandling om kvelden

EKSEMPEL 2

Før middag / aftens:

- Dag 1: bls 14,2 mmol
- Dag 2: bls 16,2 mmol
- Dag 3: bls 12,1 mmol
- Dag 4: bls 8,5 mmol
- Sum: 51,0 mmol
- Deles på 4 (dager)= 12,7 mmol

Tiltak: Øke behandling om morgen evt også formiddag.

OPPBEVARING OG HOLDBARHET AV STRIMLER

- Strimlene tåler dårlig direkte lys, oppbevares i lukket boks
- Les på boksen vedrørende holdbarhetsdato - følg denne
- Lancetter skal kastes i egnet emballasje, slik at ingen stikker seg på den brukte spissen. Feks. Melkekartong, syltetøyglass med lokk
- Kastes i godt lukket i restavfall

