



Diabetes mellitus 1. typu je nejčastější chronické onemocnění dětského věku, jehož pozdní komplikace daného jedince dostihují obvykle již kolem 40. roku života, bez ohledu na to v kolika letech onemocněl.

Důsledný SELFMONITORING = podmínka dobré kompenzace

Čím častěji si diabetik bude měřit hodnoty glykémie, tím nižší je riziko těžkých hypoglykemií, ketoacidózy a rozvoje pozdních komplikací diabetu.

Lékař pomáhá diabetikovi utvářet strategii léčby a učí ho jak správně postupovat. Vlastní léčení je ale úkolem diabetika samotného.

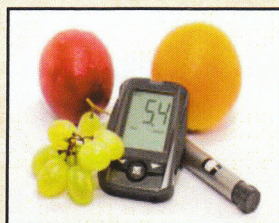
V2/16 Lb

Co je to selfmonitoring?

- Selfmonitoring znamená samostatné měření glykémie a následná reakce na naměřené hodnoty v podobě úpravy dávky inzulínu, jídla a pohybu.
- Všechny naměřené hodnoty je třeba pečlivě zaznamenávat.

Proč se měřit?

- Selfmonitoring umožňuje diabetikovi aktivně se podílet na léčbě svého diabetu.
- Selfmonitoring umožňuje podat adekvátní dávku inzulínu podle aktuální hodnoty glykémie.
- Selfmonitoring umožňuje větší volnost ve stravování.
- Selfmonitoring diabetikovi přináší větší psychickou a fyzickou pohodu.
- Selfmonitoring poskytuje širší přehled každodenních výkyvů glykémie a usnadňuje lékaři doporučit vhodnou inzulínovou strategii.



Jak často se měřit?

Čím více tím lépe, ALE minimálně 4 až 6krát každý den

- vždy před hlavními jídly
- vždy těsně před spaním
- 2 hodiny po jídle
- + při pocitu hypoglykémie
- + po větší fyzické námaze

+ 2krát týdně velký glykemický profil - 8 měření / 24h

Glykovaný hemoglobin (HbA1c)

= ukazatel dlouhodobé kompenzace diabetu.

- Hemoglobin je krevní barvivo obsažené v červených krvinkách, na které se váže část krevního cukru. Čím je krevní cukr vyšší, tím je tato vazba větší.
- Díky životnosti červených krvinek můžeme získat informaci o **průměrných hodnotách glykémie za období 2 až 3 měsíce**.
- Vyšetření HbA1c se u pacientů s DM1 provádí minimálně každé tři měsíce.

U dospívajících diabetiků by hodnota glykovaného hemoglobinu neměla překročit 59 mmol/mol.

Co o tom říkají data?

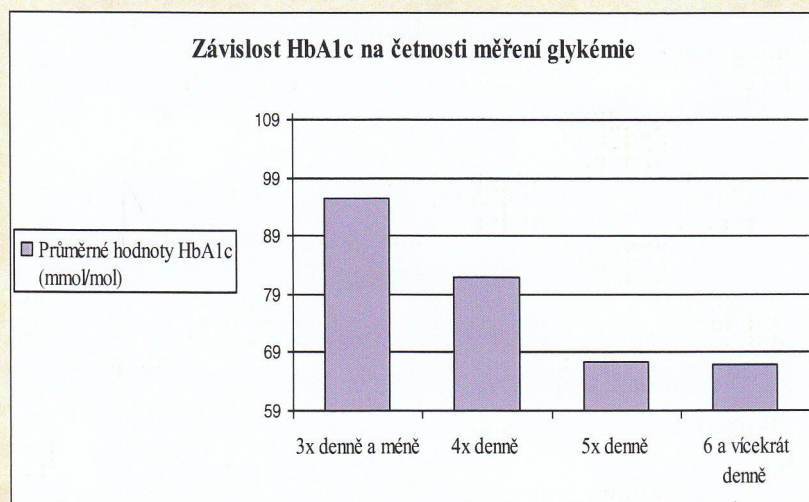
Tvrzení, že četnost měření glykémie má vliv na dlouhodobou kompenzaci diabetu bylo v roce 2015 prokázáno také na skupině 55 diabetiků z ústeckého kraje ve věku 15 až 19 let.



Diabetici byli rozděleni do skupin podle četnosti denního měření glykémie bez ohledu na způsob aplikace inzulínu.

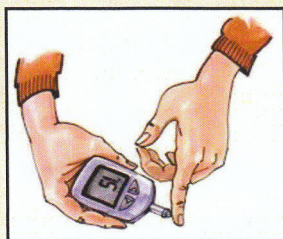
Kompenzace byla posuzována na základě **průměrné roční hodnoty HbA1c** naměřené v roce 2014.

Četnost měření glykémie byla ověřována staženými daty z glukometrů.



Z grafu je patrné, že čím častěji si diabetici měřili glykémii, tím dosahovali lepších hodnot glykovaného hemoglobinu.

K jeho cílové hodnotě <59 mmol/mol se nejvíce přiblížili diabetici, kteří si glykémii měřili minimálně 6krát denně.



Jak často se měříš Ty?

...

Jaká je hodnota Tvého glykovaného hemoglobinu?

...

Selfmonitoring má smysl!

Autor: Filipová Jaroslava, Technická univerzita v Liberci

Odborný konzultant: MUDr. Škvor Jaroslav, CSc.

Použitá literatura:

- *LEBL, J., PRŮHOVÁ, Š., ŠUMNÍK, Z. Abeceda diabetu. 4. přepracované a rozšířené vydání. Praha: Maxdorf, 2015, 286 stran. ISBN 978-80-7345-438-8.*
- *FILIPOVÁ Jaroslava, Závislost kompenzace diabetu mellitu 1. typu na způsobu aplikace inzulínu a na kvalitě selfmonitoringu u dospívajících pacientů. Bakalářská práce 2015, TUL.*