

Glykemiemeting

Bij diabetes van het type 2 wordt zelfmeting van de bloedsuikerspiegel bij bepaalde patiënten aanbevolen i.f.v. hun klinische toestand, bijvoorbeeld:

- ✓ Stabiel ingestelde patiënten op orale antidiabetica met mogelijk risico op hypoglykemie (hypoglykemiserende sulfamiden, gliniden) met een actief en onregelmatig leven of om veiligheidsredenen (beroepschauffeur, hoogwerker, ...).
- ✓ Patiënten op insuline.
- ✓ Het opstarten van een insulinetherapie.
- ✓ Onstabiele patiënten.
- ✓ Acute ontregeling veroorzaakt door ziekte of gebruik van corticoiden.

Zelfmeting van de bloedsuikerspiegel laat de patiënt toe:

- ✓ Actiever betrokken te zijn bij zijn ziekte en behandeling, zich bewust te worden van de impact van zijn eetgewoontes, van lichaamsbeweging en van geneesmiddelen op zijn bloedsuikerspiegel.
- ✓ Zijn bloedsuikerspiegel ingeval van twijfel te controleren bv. wanneer hij zich niet goed voelt en denkt aan hypo - of hyperglykemie, en vervolgens gepast te reageren.
- ✓ De arts te helpen om zijn behandeling bij te stellen.

Bij het afleveren van een glucometer is het belangrijk om volgende aandachtspunten te bespreken:

- ✓ **Vóór de glykemiemeting:**
 - Controleer of de teststrips correct bewaard werden:
 - In de originele verpakking
 - In een gesloten flacon
 - Op kamertemperatuur
 - Controleer de vervaldatum van de teststrips.
 - Leg al het nodige materiaal klaar.
- ✓ **Het prikken zelf:**
 - Was de handen met warm water. Resultaten kunnen beïnvloed zijn door de aanwezigheid van suikers (bv. residu van een confituurtaartje). Het warme water zorgt voor een goede bloeddorstrooming, waardoor men gemakkelijk een mooie bloeddruppel krijgt.
 - De vinger zeker niet desinfecteren aangezien het risico op infecties klein is. Meer nog, als de patiënt elke dag hetzelfde plekje desinfecteert, is de kans groot dat de huid begint de irriteren en zo een ideale toegangspoort vormt voor bacteriën. Ook kan alcohol of ontsmettingsmiddel de resultaten vertekenen.
 - De handen zorgvuldig afdrogen om verdunning van de bloeddruppel te vermijden.
 - Gebruik een nieuwe lancet en teststrook voor elke prikbeurt.
 - Zet de prikpen op een zo ondiep mogelijke stand.
 - Plaats de teststrook in de glucosemeter voor het prikken.
 - Prik loodrecht met de prikpen in de zijkant van de vingertop (vinger = meest doorbloede deel van het lichaam, niet op vingertop zodat gevoeligheid niet wordt aangetast).
 - Gebruik afwisselend alle vingers, behalve de duim en de pink.

- Stuw correct vanuit de handpalm. Indien de bloeddruppel onvoldoende is, nooit hard op de vingertop duwen om meer bloed te krijgen. Hierdoor krijg je enkel wondvocht en dit levert foutieve resultaten op. Indien de bloeddruppel ondanks bovenstaande maatregelen te klein is, stel de prikpen dan in op een hogere stand en prik opnieuw.
- Druk onmiddellijk met een doekje op de prikplaats om onderhuidse bloedingen te voorkomen.
- Kijk erop toe dat de prikpen goed wordt dichtgemaakt en sluit het de flacon van de teststrookjes onmiddellijk om de schadelijke effecten van licht en lucht te vermijden.

✓ **Frequentie**

Het objectief van de glykemiecontrole (en dus het profiel van de patiënt) bepaalt het aantal keer dat hij zichzelf moet controleren.

Soms kan één test per dag volstaan om de patiënt te volgen en bijvoorbeeld de gemiddelde waarde per maand te kennen. In die gevallen wordt aan de patiënt gevraagd om zijn waarde alternerend te meten t.t.z. één keer per dag maar telkens op een ander moment van de dag. Op die manier wordt een vrij goed profiel van de patiënt verkregen.

Het 3 tot 4 keer testen per dag blijft vooral voorbehouden aan diabetici van het type 1 die het basaal-bolusschema volgen. Deze patiënten kunnen hun dosis insuline aanpassen i.f.v. maaltijden, fysieke activiteiten, professionele leven en glykemische waarden. Maar ook andere profielen van patiënten passen in dit plaatje bv. patiënten met een zeer instabiel profiel, zwangere vrouwen en mensen die een uitzonderlijk actief leven leiden. Ook patiënten die minder de alarmsignalen van een hypoglykemie herkennen, kunnen gebaat zijn bij het regelmatigere controleren van de glykemie.

✓ **Streefwaarden**

Bloedsuikerspiegel nuchter (mg / dl)	< 100	100 – 125	> 125
Bloedsuikerspiegel postprandiaal (2 uur na de maaltijd) (mg / dl)	< 140	140 – 180	> 180
	Goed	Aanvaardbaar	Slecht

Indien < 70 mg/dl (hypoglykemie) of > 180 mg/dl (hyperglykemie) zonder symptomen moet de test nog eens herhaald worden. In geval van symptomen of indien de resultaten na een tweede test onder de 70 mg / dl of boven de 180 mg / dl blijven, moet de arts gecontacteerd worden en de hypoglykemie behandeld worden.