

Selfmonitoring glykemie

Selfmonitoring glykemie (sebekontrola, domácí, laické měření, *Self-Monitoring of Blood Glucose, SMBG*) znamená samostatně pacientem vykonávané kontroly glykemie. Pacient provádí kontrolu hladiny krevního cukru pomocí glukometru, a to nalačno, po jídle a v průběhu dne a noci.

Účel selfmonitoringu

- Sledování glykemických profilů (GP)
 - Malý glykemický profil (3–4 měření glykemie, před každým hlavním jídlem a před spaním), při zhoršené kompenzaci.
 - Velký glykemický profil (8 měření denně – před hlavními jídly, 2 hodiny po nich, před spaním a ve 3 hodiny v noci).
- Reakce pacienta na stav glykemie – pacient se sám aktivně účastní na léčbě a provádí změny v dávkování léků a inzulínu, umožňuje změny dietního režimu a fyzických aktivit.
- Provádění průběžných záznamů.
- Předkládání záznamů při kontrole u lékaře – úprava léčby.
- Konzultace s diabetologem.

Častější selfmonitoring se vyžaduje

- u gravidních diabetiček,
- u diabetiků léčených inzulínovou pumpou,
- u diabetiků s akutním onemocněním,
- u pacientů se syndromem nerozpoznání hypoglykemie.

Cíl selfmonitoringu

- Odhalit období, kdy u pacienta dochází k výkyvům glykemie.
- Upravit výkyvy glykemie pacienta.
- Vytvořit obraz o glykemickém profilu.
- Odhalit včas období s riziky hypoglykemie.

Dosáhnutí a udržení normoglykemie

Selfmonitoring se považuje za důležitou a nezbytnou součást léčby diabetu a prevence jeho komplikací. Sledování aktuálního stavu glykemie diabetickému pacientovi napomáhá získat přehled o stavu glykemie a napomáhá tak **zlepšit kompenzaci** diabetu a **zpomalit progresi** onemocnění. Poznáním svého aktuálního metabolického stavu pacient může ovlivnit i svůj dietní a stravovací režim, ovlivňovat glykemický profil (GP) a aktivně se účastnit na self-managementu a léčbě diabetu.

Glukometr a jeho použití

Původně byl selfmonitoring prováděn na základě testů z moči a podával tak obraz o hladině cukru v krvi s několikahodinovým zpožděním. V současnosti se používají přesnější metody měření – glukometry, které pracují na elektrochemické metodě měření elektrického proudu na testovacím proužku. Moderní glukometry jsou vybaveny pamětí pro 50–500 měření a dokážou komunikovat s PC pomocí softwaru a bezdrátově (*Infraport* nebo *Bluetooth* technologie). Pro odběr pacient nemusí použít pouze kapilární krev z konečků prstů, ale může také odebrat krev z jiných míst (rameno, předloktí, ruka, stehno nebo lýtko) a odběr je tak méně bolestivý. Naměřené hodnoty glykemie u pacienta obsahují údaj o datu a času, jsou ukládány do paměti glukometru. Pacient je kdykoliv může elektronicky odeslat lékaři a konzultovat s ním další léčebné postupy.

Kontinuální měření glykemie (CGM)

Kontinuální měření glykemie je metoda měření koncentrace glukózy v intersticiální tekutině podkoží pomocí senzoru v intervalu 1–5 minut. Naměřené údaje se přenášejí na monitor nebo do PC a v porovnání s klasickým selfmonitoringem podávají tak ucelenější obraz o změnách glykemie. Limitujícím se stává vysoká cena, životnost senzorů a přesnost (odlišnost koncentrace glukózy v intersticiu v porovnání s koncentrací glukózy v krvi).

 [Podrobnější informace naleznete na stránce Kontinuální měření glykemie.](#)

 [Podrobnější informace naleznete na stránce Neinvazivní měření glykémie.](#)

Zásady provádění selfmonitoringu pacientem

- Správné skladování glukometru a testovacích proužků.
- Nepoužívat testovací proužky po datu jejich expirace, pravidelná kontrola data, času a baterie glukometru.
- Před odběrem si důkladně umýt a osušit ruce.
- Střídat místa vpichu.

- Pravidelně měnit autolancetu nebo lancetu a nesdílet je s jinými osobami.

Odkazy

Související články

- Diabetes mellitus 1. typu (endokrinologie) • Diabetes mellitus 1. typu (biochemie)
- Diabetes mellitus 2. typu (endokrinologie) • Diabetes mellitus 2. typu (biochemie)
- Edukace diabetika
- Inzulín
- Řešení hypoglykemií

Použitá literatura

- ANDĚL, Michal, Kateřina ANDĚLOVÁ a Zdeněk RUŠAVÝ. Distanční přenos dat v diabetologii. *Diabetologie* [online]. 2012, roč. 15, vol. 2, s. 119-122, dostupné také z <<http://www.inspectlife.cz/downloads/published-about-inspectlife/clanek%20-%20distančni%20prenos%20v%20diabetologii.pdf>>.
- BROŽ, Jan, et al. *Léčba inzulinem*. 1. vydání. Praha : Maxdorf, 2014. ISBN 978-80-7345-440-1.
- EDELSBERGER, Tomáš. Selfmonitoring glykémie. *Medicína pro praxi* [online]. 2012, roč. 9, vol. 5, s. 222-226, dostupné také z <<http://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2012/05/05.pdf>>.
- FÁBRYOVÁ, Ľubomíra. Selfmonitoring glykémie-dôležitá súčasť kontroly diabetika. *Bedeker zdravia* [online]. 2013, roč. 3, s. 6-8, dostupné také z <http://bedekerzdravia.sk/domains/bedekerzdravia/UserFiles/Image/BZ3_2013.pdf>.
- PERUŠIČOVÁ, Jindra. *Injekční léčba diabetu a novinky v léčbě metforminem 2014 : [průvodce pro každodenní praxi]*. 1. vydání. Praha : Maxdorf, c2014. Současná diabetologie; ISBN 978-80-7345-408-1.