

janë të saktë nëse përdoren sipas udhëzimeve të fabrikës, por mënyra e testimit dhe kujdesi që tregoni ndaj pajisjeve mund të jap rezultate jo të sakta.

Edukimi juaj për përdorimin e saktë të aparatit është jetësor për t'ju bërë të aftë ta kryeni, ta kuptoni testin mirë dhe se si duhet të veproni në varësi të rezultateve që merrni. Gjithashtu është rëndësishme që të ndiqni udhëzimet për ruajtjen e fishave. Duhet ta kontrolloni matësin rregullisht për t'u siguruar që punon si duhet.

Shumica e njerëzve të diagnostikuar kohët e fundit përdorin matësin që ju ka këshilluar mjeku pasi zgjedhja e tij mund të bëhet shumë e ndërlikuar duke parë gamën e gjerë të produkteve që dalin në treg gjatë gjithë kohës. Nëse nuk jeni i sigurt se cili matës është më i përshtatshëm për ju, kontaktoni me mjekun tuaj.

Jepini kuptim rezultateve tuaja

Mbajtja shënim e të gjitha rezultateve e ndihmon mjekun t'ju japë këshilla për rregullimin e mjekimit nëse është i nevojshëm.

Disa njerëz mundohen të gënjejnë për rezultatet e tyre, kështu që mjeku mendon se ecuria e tyre është e mirë, por kjo nuk ju ndihmon ju dhe mjekun tuaj për t'i dhënë kuptim rezultateve dhe për të patur një kontroll të mirë të diabetit dhe gjithmonë mbani mend që jeni ju ata që kontrolloni diabetin tuaj çdo ditë, kështu që shënimet janë të rëndësishme për ju.

Matja e HbA1c tregon mesataren e glicemisë suaj gjatë tre muajve të fundit dhe gradën e ekuilibrit të diabetit. Mbani HbA1c tuaj nën 7% për t'u mbrojtur nga ndërlikimet e Diabetit.



Rezultatet e testit mund të mos i kuptoni ndonjëherë. Ju mund të merrni një rezultat të ulët ose të lartë dhe nuk e dini pse. Mos u shqetësoni, mund t'i ndodhë çdo njeriu.

Është e rëndësishme të vazhdoni testimin rregullisht sepse kështu keni mundësi të mbani nivele të kënaqshme të glukozës në gjak.

Disa shpjegime të mundshme për rezultate të papritura.

- Shpesh mund të gjeni një shifër glicemie të lartë pas një hipoglicemie, sepse ndoshta keni marrë karbohidrate ose glukozë shtesë për ta trajtuar atë.
- Sëmundjet dhe stresi ndikojnë në rritjen e glicemisë.
- Aktiviteti fizik mund të shkaktojë nivele të ulta ose të larta të glukozës në gjak.
- Moti shumë i ngrohtë mund të ndikojë në nivelet e glukozës në gjak (më e ulët).
- Nëse nivelet e glukozës në gjak janë vazhdimisht të larta ose të ulëta, kontaktoni me mjekun tuaj dhe ai do t'ju ndihmojë.



SHOQATA E DIABETIT NË SHQIPËRI

Bul. "Gjergj Fishta" kulla II e firmës GORA
Tiranë-Shqipëri
Tel: +355 44 804 342
e-mail: shoqata.diabeti@gmail.com
<https://www.diabeti-albania.org>

Botimi i materialit
u mundësua nga:



SHOQATA E DIABETIT
NË SHQIPËRI

TË MBAJMË DIABETIN NËN KONTROLL





Për çfarë ndihmon matja e Glicemisë

Matja e glicemisë është e këshilluar për çdo njeri me diabet. Nëse doni të kontrolloni diabetin tuaj, ju duhet të bëni rregullisht matjen e glukozës në gjak, ose GLICEMINË. Por çfarë do të thotë kjo?

Matja e rregullt dhe mënyra si veproni pas çdo rezultati të marrë (mjeku juaj do tju këshillojë si të veproni për çdo rezultat) ju ndihmon të mbani një nivel të mirë të glukozës në gjak dhe ju mbron nga komplikacionet. Studime të ndryshme shkencore kanë provuar që një kontroll i mirë i niveleve të glukozës në gjak dhe i tensionit të gjakut ul rrezikun e zhvillimit të komplikacioneve të diabetit.

Matja e glicemisë

Glicemia jep një tablo të saktë të nivelit të glukozës në gjak në kohën që ju bëni matjen. Ajo ndihmon çdo ditë në gradën e kontrollit të Diabetit, zbulimin e hipoglicemisë (nivele të ulëta të glukozës në gjak), shpeshimin e kontrollit gjatë një sëmundjeje ose stresi (grip, infektion, humbja e një njeriu të afërm) dhe ndihmon në përfitim të informacionit që mund të përdoret në parandalimin e komplikacioneve në të ardhmen.



Ajo konsiston në shpimin e pjesës anësore të gishtit me një pajisje gisht shpuese dhe vendosja e pikës së gjakut mbi fishën testuese. Fisha për shumicën e matësive mund të lexohet vetëm nga matësi dhe nuk mund të kontrollohet me sy.

Kur duhet bërë matja e glicemisë.

Ju dhe mjeku duhet të vendosni sa teste janë të nevojshme për ju. Ndonjëherë mjeku mund tju këshillojë të bëni disa teste në orare të ndryshme për të përfutur një tablo të plotë të kontrollit dhe për tju treguar kur është e nevojshme të rregulloni mjekimin. Duhet ta bëni testin më shpesh kur nuk ndiheni mire, kur i jepni makinës apo keni një aktivitet fizik.

Për pacientët që trajtohen me dietë ose me preparate nga goja rekomadohet që matja të kryhet esëll në mëngjes dhe 1.5 deri 2 orë pas ushqimit (pas vakteve).



Për pacientët që trajtohen me Insulinë matjet duhen bërë esëll në mëngjes, para drekës, para darkës dhe para gjumit (ora 22.30-23°). Ndonjëherë mjeku juaj mund t'ju kërkojë të kryeni matje gjatë natës (ora 24° dhe 3° e mëngjesit) për të përjashtuar një hypoglicemi gjatë natës.



Ju duhet të bëni matje më shpesh kur bëni aktivitet fizik.

Çfarë është KONTROLLI I MIRË I DIABETIT?

Kontrolli i mirë nënkupton mbajtjen e niveleve të glukozës në gjak sa më afër niveleve të normës. Kjo do të thotë që në pjesën më të madhe të kohës nivelet e glukozës në gjak duhet të jenë midis 70-110 mg/dl para ushqimit dhe nën 160 mg/dl pas ushqimit.

	Diabet i kontrolluar mirë	Diabet i kontrolluar keq
Glicemia esëll	70-110 mg/dl	Mbi 180 mg/dl
Glicemia 2 orë pas ushqimit	120-160 mg/dl	200-250 mg/dl

Mos u shqetësoni nëse në ndonjë rast ju keni një nivel të lartë (mbi 180 mg/dl) ose të ulët (nën 70 mg/dl) pasi kjo mund të ndodhë tek çdo person me diabet. Kontrolli i mirë do të thotë që ju të kuptoni se si mjekimi, ushqimi dhe aktiviteti ndikojnë tek glicemia juaj. Kjo ju jep mundësinë të rregulloni mjekimin, aktivitetin, llojin e ushqimit dhe kohën kur duhet të hani me qëllim që të shmangni nivelet e larta ose të ulëta të glukozës në gjak. Kontrolli i mirë gjithashtu do të thotë që t'i merrni seriozisht komplikacionet e diabetit dhe të zvogëloni rrezikun tuaj.

Duhet të shkoni tek mjeku të paktën një herë në vit për një kontroll të plotë. Gjithashtu tensioni i gjakut duhet të jetë nën 130/80mmHg, sepse një kontroll i mirë zvogëlon ndjeshëm rrezikun e dëmtimeve të zemrës dhe enëve të gjakut nga diabeti.

Provoni të mbani nivelet e glukozës në gjak në vlerat midis 70-110 mg/dl para ushqimit dhe nën 160 mg/dl pas ushqimit në pjesën më të madhe të kohës.

Këshilla kryesore për një matje të saktë

- Duart duhet të jenë të lara para se të filloni. Përdorni ujë dhe jo kartopeceta të lagura (kartopecetat e lagura përmbajnë glycerinë dhe mund të ndikojnë në rezultatet e testit).
- Shponi gishtin në pjesën anësore – jo në mes ose afër thoit, sepse ju dhemb më shumë.
- Mos përdorni të njëjtin gisht sa herë që bëni testin, sepse ju dhemb më pak.
- Nëse nuk del gjak mjaftueshëm mbajeni gishtin poshtë. Kjo bën që të dalë më shumë gjak nga gishtin.
- Duart duhet të jenë të ngrohta. Nëse ato janë të ftohta është e vështirë të nxirrni gjak dhe do t'ju dhemb më shumë.

Saktësia dhe zgjedhja e matësit që bën për ju

Matësi dhe fishat që do të përdorni janë testuar për tju dhënë sigurinë që ato janë të sakta. Matësat