**Blóðsykurmælingar**

**Hverjir hafa ávinning af blóðsykurmælingum**:

* Þeir sem nota insulín
* Konur á meðgöngu
* Þegar erfitt er að stilla blóðsykur
* Ef fólk finnur seint fyrir blóðsykurfalli
* Ef blóðsykur er of hár
* Ef blóðsykur er of hár og ketonar birtast í þvagi.

**Undirbúningur mælingar**

* Gott er að þvo hendur
* Setja strimil í mæli
* Nota hliðar fingurgóma til að stinga í  - fá blóðdropa
* Bera strimilinn upp að blóðdropanum og láta hann draga blóðið í raufina
* Blóðgildið birtist á skjánum

**Blóðsykur markmið miðast við**

* Hversu lengi viðkomandi hefur haft sykursýki
* Aldur / lífslíkur
* Aðra sjúkdómar
* Þekkan hjartasjúkdóm eða aðra fylgikvilla
* Þegar fólk finnur ekki fyrir blóðsykurfalli fyrr en það er orðið mjög lágt
* Einstaklingsbundna þætti

**Hjá einstaklingum sem nota insulín**

Almennt er mælt með HbA1c (langtímablóðsykurgildi) í kringum 7% eða 53 mmol/mol. Langtímablóðsykur sýnir meðaltal blóðsykurgilda síðustu 2-3 mánuði. Lækka má viðmið ef ekki er hætta á blóðsykurfalli.

Fastandi blóðsykri oftast á bilinu 5.5-7.0 mmol/l

Fyrir mat 4.5 - 7.5 mmol/l

Tveimur klukkustundum eftir mat undir 10 mmol/l

Fyrir svefn á bilinu 6.5-8.0 mmol/l.

**Fyrir einstaklinga með sykursýki tegund 2 án insulíns**

Mælt er með langtímablóðsykurgildi (HbA1c) á bilinu 6-7% eða 42-53 mmol/mol helst sem næst 6%, 42 mmol/mol.

Ekki er ástæða fyrir fólk sem nær þessum markmiðum að vera að mæla sig reglulega, það getur verið nóg að vera í reglulegu eftirliti í sykursýkismóttöku.

**Hvað þýða niðurstöðurnar**

Gott er að skrá hjá sér niðurstöðurnar og yfirfara þær til þess að sjá hvernig mataræði, hreyfing og lyfjameðferð hefur áhrif á blóðsykurinn. Skoða vel hvort ákveðin mynstur séu á blóðsykurmælingunum, hvort þær eru of háar eða of lágar nokkra daga í röð á sömu tímum dags. Ef svo er þá er ráð að gera breytingar. Farðu yfir mælingarnar með meðferðaraðila þínum og í sameiningu finnið þið út hvað niðurstöður þínar þýða fyrir þig og hvernig best er að bregðast við þeim. Þetta tekur tíma.

Sterkar tilfinningar geta fylgt niðurstöðum mælinga. Hafa ber í huga að nota blóðsykurmælingar til að sjá hversu vel plan þitt með blóðsykurmeðferð er að virka, ekki til að dæma þig sem persónu. Ef þær eru neikvæðar þýðir það eingöngu að þú gætir þurft að endurhugsa meðferð þína miðað við markmið.

**Hvað um þvagprufu**

Blóðprufa er nákvæmari en þvagprufa til að mæla sykur og notast því eingöngu ef ekki er kostur á blóðsýni. En það getur verið mikilvægt að kanna hvort ketonar eru í þvagi þegar sykurstjórnun er verulega úr lagi og blóðsykur alltof hár eða þegar veikindi eru til staðar.

Hafdís Lilja Guðlaugsdóttir

Hjúkrunarfræðingur