

Langtímaprófið - HbA_{1c}

Tvær aðferðir er algengt að nota til að meta ágæti blóðsykurstjórnar. Í fyrsta lagi mælingar á blóðsykrinum sjálfum í einingunum mmol/l og í öðru lagi mæling á svokölluðu HbA_{1c} sem er í einingunni %.

Blóðsykurmælingar gefa mikilvægar vísbendingar um áhrif hreyfingar, mataræðis og lyfja. Þannig eru þær nauðsynlegar ef við ætlum að breyta af skynsemi t.d. skömmtun insulins. Hins vegar er þetta bara blóðsykurgildið á þeim tíma sem blóðdropinn var tekinn og getur því alls ekki gefið fullkomnar upplýsingar um blóðsykurstjórn til langs tíma.

Til er aðferð til þess að meta blóðsykurstjórnina yfir lengra tímabil. Þetta er oftast í daglegu tali nefnt "langtímaprófið" og er það skammstafað HbA_{1c}. Sumir kalla þetta sætt eða sykrað hemóglóbín eða sykraðan blóðrauða, en aðalatriðið er að mæling á þessu endurspeglar sykurstjórnina síðustu 6 - 8 vikurnar áður en mælingin er tekin.

Hemóglóbín (Hb) er prótein sem finnst í rauðu blóðkornunum. Blóðsykur getur bundist þessu próteini sem þá kallast HbA_{1c}. Til einföldunar má segja að HbA_{1c} gefi til kynna hve mikill blóðsykur hefur fest við rauðu blóðkornin á ákveðnu tímabili.

Magn HbA_{1c} er í réttu hlutfalli við meðalsykurinn á lífitíma rauða blóðkornsins. Það er því þannig að við erum í raun ekki að mæla blóðsykurinn sjálfan heldur er þetta óbeint mat á sykurstjórnuninni yfir langan tíma (6 - 8 vikur).

Flestar rannsóknir á sykursýki, sykurstjórn og fylgikvillum tengja niðurstöður sínar við HbA_{1c}. Þannig hefur komið í ljós að ef HbA_{1c} er sem næst eðlilegu, eru litlar líkur á fylgikvillum, en ef HbA_{1c} er hátt eru meiri líkur á fylgikvillum þegar til langs tíma er litið. Þetta á við alla fylgikvilla.

Sérhver sykursjúkur ætti að stefna að ákveðnu marki hvað varðar HbA_{1c}. Segja má að almenna reglan sé sú að HbA_{1c} ætti að vera < 7% en þeir sem ekki eru sykursjúkir hafa HbA_{1c} á bilinu 4 - 6%. Vísbendingar eru þó um að það geti verið æskilegt að fara enn neðar en 7% og því er 6.5% sett sem markmið fyrir mjög marga - en auðvitað er þetta einstaklingsbundið.

Vegna eðlis langtímaprófsins (HbA_{1c}), hafa skammtíma sykurbreytingar eins og t.d. við veikindi í 1-2 daga, lítil áhrif á HbA_{1c}. Það þarf talsvert lengri tíma til þess að valda breytingum á þessu prófi eða a.m.k. 4 vikur. Mikilvægt er að fylgjast reglulega með HbA_{1c} og mæla á allt að 3ja mánaða fresti.