

TEST GLUKOZE V KRVI:

Splošne informacije:

Glukoza je najpomembnejši monosaharid (enostaven sladkor) v človekovem telesu. Pri zdravem človeku je koncentracija glukoze v krvi na prazen želodec med 4 in 6 mmol/L. Hormoni v telesu nadzorujejo raven glukoze in skrbijo za čim manjše nihanje te ravni. Le-ta se zniža z učinkom inzulina, povečujeta pa jo hormona glukagon in adrenalin v kombinaciji z inzulinom.

Glukagon nastaja v alfa celicah, inzulin pa v t.i. Langerhansovih otočkih (beta celice). Oba tipa celic se nahajata v trebušni slinavki. Najpomembnejša funkcija inzulina je vzdrževanje normalne ravni glukoze v krvi.

Bolezni trebušne slinavke ovirajo nastanek inzulina in povzročajo presežne ravni koncentracije glukoze in motnje metabolične funkcije. Najbolj pogosta in značilna metabolična motnja je diabetes mellitus. Ljudje z diabetesom imajo premalo inzulina in zaradi tega ne morejo vzdrževati ravni glukoze na normalni ravni. V tem primeru so potrebna zdravila, injekcije inzulina ali spremembe v prehrani.

V skladu z ocenami WHO (Svetovna zdravstvena organizacija), bo do leta 2010 na svetu 240 milijonov diabetikov, število pa naj bi še naraščalo. Če se diabetes ne zdravi, to lahko privede do bolezni ožilja, okvare ledvic (glomeruloskleroza), poškodbe mrežnice (retinopatija, izguba vida) ali blokade glavnih krvnih žil (kap, srčni infarkt). Zaradi tega je zgodnje odkrivanje diabetesa izjemno pomembno, da lahko omogočimo primerno zdravljenje.

Ta preprosti in hitri test vam omogoča dodatno preventivno ukrepanje ter znatno zmanjšanje tveganja diabetesa, ne da bi se tega zavedali. Prav tako morate izvajati redne preglede pri svojem zdravniku.

Na nivo sladkorja v krvi vplivajo različni dejavniki, kot so: zdravila, alkohol, prehrana, stres, povišan krvni pritisk, kajenje itd.

Kdaj izvajati test:

Nivo sladkorja v krvi naj bi se testiral na prazen želodec, kar pomeni, da 12 ur pred izvajanjem testa ne smete jesti ali piti ničesar. Rezultate testa je priporočljivo brati na dnevni svetlobi ali pod dobro lučjo, da se lažje oceni barvne variacije.

Sestavine testa:

- 2 zavoja, v vsakem lakmusov papir in sušilec vlage, 2 barvni lestvici, 2 lanceti, 2 obliža, navodila

Zahtevani materiali, ki niso priloženi:

- Čist robček in ura s sekundnim kazalcem

Navodila za uporabo

Priprava

Ne odpirajte zapečatenega paketa, dokler niste pripravljeni na izvajanje testa. Pripravite si čist robček ter uro s sekundnim kazalcem.

Iz paketa vzemite testno kartušo ter jo postavite na ravno podlago.

Sušilec vlage (majhen bel zavoj) zavržite, lahko tudi v smeti v vašem gospodinjstvu.

Uporaba lancete

Natančno si oglejte spodnje ilustracije ter pred jemanjem vzorca krvi podrobno preberite navodila. Lancete ne uporabljajte, če je njen podaljšek odstranjen ali poškodovan. Z milom in toplo vodo si umijte roke (da pospešite krvni obtok v vašem prstu) in jih temeljito očistite. Če za brisanje rok uporabljate alkoholno krpico, poskrbite, da bo območje vboda povsem suho.



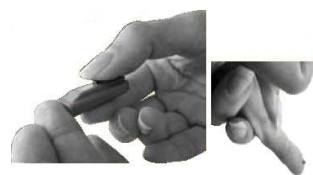
Lanceta je sestavljena iz ohišja, ki vsebuje napravo za vbod. Sprožilo (izgleda kot vzvod) je na zgornji strani lancete in sprosti napravo za vbod. Sprednja stran lancete je skrita in zaščitena s pokrovom.



Previdno odstranite pokrov z obračanjem. Med obračanjem ne pritisnite na stikalo, sicer se bo rezilo sprostilo.



Ko je varnostni pokrov odstranjen, je lanceta pripravljena za uporabo.



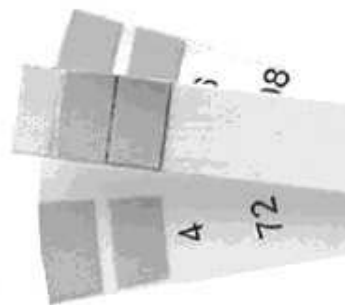
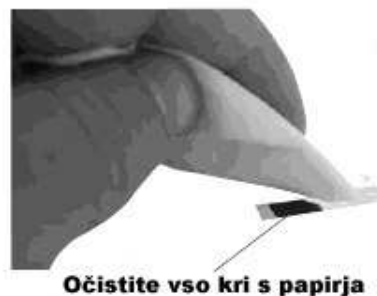
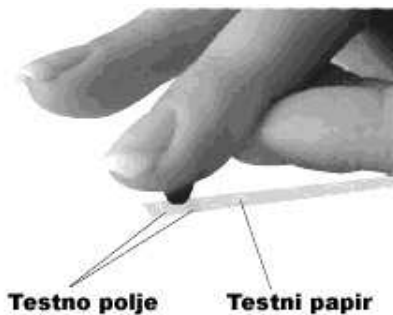
Odprtino (del lancete, s katerega ste odstranili zaščitni pokrov) trdno pritisnite na konico vašega sredinca in pritisnite na sprožilo. Konica lancete bo povzročila vbod v vaš prst. Roko in prst sprostite (konica prsta naj gleda navzdol), da se nabere velika kaplja krvi. Morda bo potrebno tudi stisniti na obeh straneh prsta (kot je prikazano na sliki), da dobimo kapljo krvi.

Kot je prikazano na ilustraciji, naj velika kaplja krvi pade na obe testni polji na lakmusovem papirju. Ne dotikajte se testnih polj in poskrbite, da je površina obeh polj povsem pokrita s krvjo.

Počakajte točno 30 sekund (v primeru, da čakate več/manj časa so lahko rezultati napačni).

Nato s čistim robčkom obrišite kri s testnega polja, kot je prikazano na ilustraciji. Na testnem polju ne sme biti nobenih ostankov krvi.

Počakajte 60 sekund, da se na polju prikažejo barve. Med čakanjem lahko prst, s katerega ste vzeli vzorec krvi, ovijete z obližem. (v primeru, da čakate več/manj časa so lahko rezultati napačni).



Rezultati testa:

V naslednjih 30 sekundah ocenite nivo sladkorja v vaši krvi. Najprej lakmusov papir postavite ob barvno lestvico (kjer se barva na lakmusovem papirju ujema z barvo na lestvici, ponavadi je najlažje oceniti rdeče obarvano testno področje). Rezultat je določen pod barvnimi polji na lestvici. Če je barvni odtenek testnega polja med dvema barvama na barvni lestvici, pomeni da je nivo sladkorja v vaši krvi med dvema ustreznima vrednostma na lestvici. Rezultat testa je neveljaven, če se testno območje ni obarvalo modro ali rdeče. Med možnimi vzroki za neveljaven rezultat so lahko poškodovan paket, nepravilno hranjenje paketa ali napaka v postopku izvajanja testa. V tem primeru shranite vse sestavine testa in se obrnite na proizvajalca.

Nivo vašega sladkorja v krvi je v mejah normale za odrasle in otroke nad 7 let, če se vrednost na lestvici nahaja **med 4 mmol/L (72 mg/dL) in 6 mmol/L (108 mg/dL)**. V takem primeru uporabite drugi test nekaj dni kasneje, da se lahko zanesljivo potrdi vaš testni rezultat. Če je vaš testni rezultat znatno **pod 4 mmol/L (72 mg/dL) ali nad 6 mmol/L (108 mg/dL)**, nivo sladkorja v vaši krvi ni v mejah normale. Počakajte par dni, nato znova izvedite test. Če je rezultat znova izven zgoraj omenjenega intervala, se posvetujte s svojim zdravnikom za podroben pregled v zvezi z nivojem sladkorja v vaši krvi. Po dveh minutah se testnih rezultatov ne da več zanesljivo interpretirati. Testni trak po opravljenem testiranju lahko zavržete med navadne smeti v vašem gospodinjstvu. Pred tem pa si zabeležite izmerjene vrednosti mmol/L in mg/dL, da jih boste lahko sporočili svojemu zdravniku.

Vprašanja in odgovori:

Na testnem področju in barvni lestvici sta prikazani hkrati rdeča in modra barva. Katere barve naj upoštevam za določitev ravni sladkorja v krvi?

Obe barvni področji se uporabljata za določanje nivoja krvi v sladkorju. Različne barve so namenjene ljudem, ki imajo probleme z identifikacijo rdeče ali modre barve (npr. v primeru barvne slepote). Študija je pokazala, da je za večino ljudi najlažje interpretirati odtenke rdeče barve.

Testni rezultat je naveden v mmol/L (milimoli na liter) ali mg/dL (miligrami na deciliter). Katere enote oz. vrednost naj uporabljam?

Lahko uporabite katerokoli enoto oz. vrednost. Za primerjavo prihodnjih rezultatov pa vam svetujemo, da zabeležite tako vrednost kot tudi enoto pri rezultatu posameznega testa.

Rezultat testiranja je izven normalnih meja. Kaj naj naredim?

Če je v dveh testih (na prazen želodec) nivo sladkorja v vaši krvi znatno nad ali pod normalnim intervalom med 72 mg/dL (4 mmol/L) in 108 mg/dL (6 mmol/L), se pogovorite z zdravnikom za bolj podroben pregled. Priporočljivo je, da s seboj vzamete ta navodila, da bo imel zdravnik boljšo predstavo o izvedenem testu. Sestavine testa pa lahko zavržete v navadne smeti v vašem gospodinjstvu.

POMEMBNO OBVESTILO: Pred sprejemanjem pomembnih zdravstvenih odločitev se vedno posvetujte s svojim zdravnikom.

