

VÉRCUKORNAPLÓ

(JAVASOLT TÁBLÁZAT A MÉRT ADATOK RENDSZERES VEZETÉSÉHEZ)

A nap során mért vércukorszintjeim (mmol/l):

Év:
Hónap:

2024



Dátum (nap)	Reggeli előtt	Reggeli után 1,5 – 2 órával	Ebéd előtt	Ebéd után 1,5 – 2 órával	Vacsora előtt	Vacsora után 1,5 – 2 órával	Lefekvés-kor	Éjjel órákor	Egyéb megjegyzés (pl. testmozgás, szénhidrátbevitel, hipoglikémia)
-------------	---------------	-----------------------------	------------	--------------------------	---------------	-----------------------------	--------------	--------------------	--

1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									

**ÁLTALÁNOS
GYÓGYSZERÉSZI
TANÁCSOK
CUKORBETEGEKNEK**

PATIKAI DIABÉTESZ NOTESZ

**A CUKORBETEGSÉG KEZELÉSÉNEK,
GYÓGYSZERES TERÁPIÁJÁNAK „SZEBB”
ÉPÍTŐELEMEI**

Ez a **SZEBB**-program a **SZ**ükséges,
Eredményes és **B**iztonságos **B**eteg-
együttműködésért a gyógyszerárakban!



1) SZÜKSÉGESSÉG – mindig minden legyen kéznél!

- ✓ **Megbízhatóan működő vércukorszintmérő készülék és ehhez tartozó tesztcsik!**
 - Beszerezhetők a gyógyszertárakban és a gyógyászati segédeszköz boltokban!
 - Megvásárolhatók recept nélkül is, de vannak receptre, ártámogatással felírható típusok (elsősorban a tesztcsikokból)!
 - Sose hagyja, hogy a vércukorszintmérő tesztcsikja teljesen elfogyjon!
 - Figyeljen arra is, hogy mindig legyen tartalék eleme a vércukorszintmérő készülékébe!
- ✓ **Újbegyszűrő készülék és vérvételi ládza!**
 - Létezik olyan vércukorszintmérő készülék, amelynek ezek alapvető tartozékai, de külön is megvásárolhatók a gyógyszertárakban vagy a gyógyászati segédeszköz boltokban!
- ✓ **Vércukornapló!**
 - Fontos, hogy rendszeresen vezesse vércukorszintjét és az ezt befolyásoló hatásokat!
 - Ma már nemcsak papíron, hanem okos telefonos applikációkban is rögzítheti adatait!
- ✓ **A kezelőorvosa által felírt gyógyszerek!**
 - A cukorbetegség gyógyszerei többfélék lehetnek:
 - szájon keresztül szedhető tabletták vagy kapszulák;
 - injekciós gyógyszeradagolók (bőr alatti beadás);
 - pumpás gyógyszeradagolók (bőr alatti hatóanyagleadás).
 - Sose hagyja, hogy teljesen elfogyjanak a gyógyszerei, mindig időben váltsa ki azokat a gyógyszertárakban!
 - Ha kell, figyeljen arra is, hogy a gyógyszeradagoló eszközökhöz használandó tű mennyisége se fogyjon el idő előtt!
 - Ezek szintén kaphatók recept nélkül is, de legtöbbször ártámogatással, receptre írják fel a kezelőorvosok.
- ✓ **Ne felejtse el magával vinni ezeket az eszközöket és gyógyszereket, ha elutazik pl. nyaralni! Ilyenkor egy angol nyelvű diabétesz igazolványra is szüksége lehet a megfelelő adatok feltüntetésével.**

2) EREDMÉNYESSÉG – rendszeresen és fegyelmezetten!

- ✓ **Rendszeres önellenőrző vércukormérés!**
 - Fontos a vércukorszintmérő eszközök helyes használata és karbantartása, ha kérdése vetődik fel, a gyógyszertárakban tudnak segíteni!
 - A helyes mérési technika elsajátítása érdekében ma már a készülék típusának megfelelő oktatóvideókat is találhat az interneten!
 - Az önellenőrző méréseket mindig a kezelőorvosával egyeztetett rendszerességgel végezze! Ezek a mérések a vércukor aktuális mennyiségét jelzik a vérben, illetve ennek rövid idő alatt bekövetkező megváltozását.
- ✓ **Rendszeres laborvizsgálatok!**
 - Az egyik legfontosabb diabétesz vizsgálat az úgynevezett HbA1c vizsgálat, amely a vizsgálatot megelőző 2-3 hónap vércukorszintjének átlagáról ad információt.
 - A HbA1c terápiás célértéke általában 6,0% és 8,0% között helyezkedik el (betegenként eltérő lehet).
- ✓ **Fizikai aktivitás, testmozgás!**
 - A rendszeres és a kiegyensúlyozott fizikai aktivitásra, testmozgásra törekedjen, ez nemcsak a vércukorszint, hanem a testsúly csökkentésében is segíthet!
- ✓ **Diéta!**
 - A cukorbetegség kezelésének eredményességéhez alapvető fontosságú az elfogyasztott szénhidrát minősége és az elfogyasztott szénhidrát mennyiségének számolása.
- ✓ **A gyógyszerek helyes szedése, használata!**
 - Mit, Miért, Mennyit Mikor és Miként kell szednie, illetve használnia? Ismerje gyógyszereit, ez az úgynevezett 5xM szabály!
 - Azok a tabletták, amelyek nevében pl. „XR” jelzés olvasható a csomagolásukon, nem felelhetők vagy poríthatók, erről mindig kérdezze meg gyógyszerészét!
 - Napjainkban a leggyakoribb injekciós gyógyszeradagoló eszközök az eldobható „pen-ek”, azaz a tollak. Az ezekhez használandó egyszer használatos pen tűket minden alkalommal cserélni kell a hatékony gyógyszerbeadás érdekében!
 - Az injekciós készítmények típusának megfelelően a beadás pontos helyét mindig változtatni kell (egy adott területen belül is)! Figyeljen a helyes beadási technikára!

3) BIZTONSÁGOSSÁG – elővigyázatosnak kell lenni!

- ✓ **A gyógyszeres kezelés kockázatai és mellékhatásai!**
 - A terápia legismertebb nem kívánt hatása a hipoglikémia. Ez a vércukorszint túlzott mértékű lecsökkenése, ami a régebbi típusú gyógyszerek használata esetén gyakrabban fordulhat elő.
 - Mindig tartson magánál gyorsan felszívódó édességet (pl. szőlőcukrot)!
 - Amennyiben a kezelőorvosa hipoglikémia esetére glukagon injekciót írt fel Önnek, akkor annak felhasználhatósági idejét rendszeresen ellenőriznie kell!
 - Általános mellékhatás lehet a hasi panaszok kialakulása (pl. puffadás, görcsök, hasmenés, hányinger, hányás).
 - Ilyen esetekben általában van terápiás megoldás; de sajnos az is lehet, hogy komoly probléma áll a háttérben, ezért mindenképpen jelezze a pontos panaszokat kezelőorvosának, gyógyszerészének!
- ✓ **Bőséges folyadékfogyasztás!**
 - Bizonyos vércukorszintcsökkentő gyógyszerek mellett különösen figyelni kell a fokozott folyadékfogyasztásra!
- ✓ **Tárolás és utazás!**
 - A még nem használt injekciós gyógyszerek (patronok, pen-ek) hűtőben tartandók (2-8°C), de nem fagyhatnak meg! Erre utazáskor is figyelni kell, különösen fontos, hogy repülőn kézipoggyászban szállítandók!
- ✓ **Recept nélkül kapható gyógyszerek vagy egyéb, gyógyszertárban is kapható készítmények használata!**
 - Különböző panaszok miatt időnként szüksége lehet recept nélkül kapható gyógyszerekre. Érdemes tudnia, hogy ezekből létezhetnek cukormentes változatok!
 - Egyes ásványi anyagok vagy növényi összetevők hatással lehetnek a vércukorszintre (pl. króm, fahéj), szedésükről gyógyszerészétől kérjen tanácsot!
- ✓ **Szövődmények!**
 - Hosszútávon a nem megfelelő kezelés, a betegség romlása, szövődmények kialakulását okozhatja. Ezért már a kezdetektől érdemes figyelnie a következőkre: rendszeres vérnyomásmérés és időnkénti látásvizsgálat, egyéb laborértékek figyelése (pl. vérsírszint), bőrápolás és sebkezelés (különösen a lábfejekken)!

4) BETEG-EGYÜTTMŰKÖDÉS – kérdezze meg kezelőorvosát és bátran kérjen tanácsot a gyógyszertárakban is!