

Πληροφοριακό Δελτίο για Γονείς και Φροντιστές

Παρακολούθηση της γλυκόζης αίματος

Η παρακολούθηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα (BGLs) είναι πολύ σημαντική για να βοηθήσει το παιδί σας να διαχειριστεί τον διαβήτη. Εάν κρατάτε ιστορικό με τα επίπεδα γλυκόζης (BGLs) θα σας βοηθήσει να δείτε ποιες είναι οι αυξομειώσεις για να προσδιορίσετε τη δοσολογία της ινσουλίνης και πώς να την προσαρμόσετε στις διάφορες δραστηριότητες και τα στάδια ανάπτυξης.

Πότε να ελέγχετε;

Ο γιατρός του παιδιού σας και ο εκπαιδευτικός του διαβήτη θα σας πει πόσο συχνά και πότε να ελέγχετε το BGL του παιδιού σας. Τα περισσότερα παιδιά και οι έφηβοι εξετάζονται πριν από τα γεύματα, κατά την ώρα του ύπνου, όταν παίζουν σπορ, όταν έχουν χαμηλό επίπεδο γλυκόζης αίματος (υπογλυκαιμία) ή όταν δεν αισθάνονται καλά.

Τα παιδιά μπορούν επίσης να φορούν αισθητήρα συνεχούς καταγραφής γλυκόζης ή CGM. Το CGM παρακολουθεί τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας και καταγράφει ηλεκτρονικά όλες τις πληροφορίες, και στέλνει πληροφορίες σε ένα έξυπνο τηλέφωνο, μια αντλία ινσουλίνης ή πληροφορίες στο δέκτη CGM. Το CGM δεν αντικαθιστά την εξέταση στο δάχτυλο.

Μετρητής Γλυκόζης Αίματος

Υπάρχουν ορισμένοι μετρητές γλυκόζης αίματος στην αγορά για να διαλέξετε εσείς και το παιδί σας. Ο μετρητής πρέπει να συντηρείται σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή και να βαθμονομείται τακτικά. Μια σταγόνα αίματος από δακτυλικό τρύπημα χρειάζεται για την εξέταση γλυκόζης και κετόνης στο αίμα.

Ταινίες Μέτρησης Γλυκόζης Αίματος

Υπάρχουν ταινίες μέτρησης γλυκόζης αίματος που ταιριάζουν στον κάθε μετρητή γλυκόζης αίματος. Το παιδί σας πρέπει να συμμετέχει στο Εθνικό Πρόγραμμα Υπηρεσιών Διαβήτη (NDSS) προκειμένου να λάβει επιδοτούμενες ταινίες. Είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι δεν έχει λήξει η ημερομηνία στις ταινίες.

Βελόνες δαχτύλου /νυστέρι

Το παιδί σας θα χρειαστεί μία βελόνα δαχτύλου που συνδέεται με νυστέρι για τη λήψη μίας σταγόνας αίματος για να εξετάσει το BGL του. Ο εκπαιδευτικός σας θα σας συμβουλεύσει ποια είναι η καλύτερη συσκευή για το παιδί σας, ανάλογα την ηλικία του.



ΠΩΣ ΝΑ ΕΞΕΤΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΤΙΜΕΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΣΤΟ ΑΙΜΑ (BGL):

1. Για να αποφύγετε ανακριβή αποτελέσματα, πλύνετε τα χέρια του παιδιού πριν την εξέταση
2. Αφαιρέστε το μετρητή από τη θήκη του
3. Αφαιρέστε την ταινία από το κουτί του ή από το πακέτο του
4. Τοποθετείτε την ταινία στην άκρη του μετρητή
5. Προετοιμάστε τη βελόνα δαχτύλου
6. Ακουμπήστε τη βελόνα δίπλα στην άκρη του δαχτύλου
7. Πιέστε το κουμπί ώστε να εισέλθει το νυστέρι στο δέρμα και να βγει μία σταγόνα αίματος
8. Απλώστε τη σταγόνα αίματος στην ταινία
9. Σκουπίστε το αίμα από το δάχτυλο με χαρτομάντηλο
10. Όταν υπάρχει επαρκής ποσότητα αίματος ο μετρητής θα αρχίσει να μετράει
11. Εφόσον έχετε ολοκληρώσει την εξέταση πετάξτε τις χρησιμοποιημένες ταινίες στον κάδο σκουπιδιών
12. Εάν η ένδειξη είναι κάτω από 4mmol/L αντιμετωπίστε την ως υπογλυκαιμία - ανατρέξτε στο ενημερωτικό δελτίο της υπογλυκαιμίας. Μερικές φορές τα παιδιά μπορεί να παρουσιάσουν συμπτώματα υπογλυκαιμίας σε επίπεδο πάνω από ή γύρω στα 4mmol/L - θα πρέπει να το αντιμετωπίσετε ως υπογλυκαιμία.

Συσκευή Διαρκούς Ελέγχου (CGM)

Εάν το παιδί χρησιμοποιεί Συσκευή Διαρκούς Ελέγχου, αλλιώς CGM, υπάρχουν συσκευές για να επιλέξετε. Η ομάδα του διαβήτη σας μπορεί να σας καθοδηγήσει να κάνετε την καλύτερη επιλογή CGM για το παιδί σας.

Το CGM αποτελείται από τον αισθητήρα γλυκόζης και έναν πομπό. Ο αισθητήρας συνήθως τοποθετείται στην κοιλιακή χώρα του παιδιού και ανιχνεύει τα επίπεδα γλυκόζης μέσω του ενδιάμεσου υγρού. Ο πομπός στέλνει τις μετρήσεις γλυκόζης στον δέκτη, το έξυπνο τηλέφωνο ή την αντλία ινσουλίνης.

Επιχορήγηση CGM της NDSS

Το NDSS επιχορηγεί το πλήρες κόστος του αισθητήρα και του πομπού CGM για παιδιά κάτω των 21 ετών τα οποία πληρούν συγκεκριμένα κριτήρια. Μπορείτε να παραγγείλετε τα προϊόντα NDSS μέσω οποιουδήποτε σημείου πρόσβασης της NDSS, συνήθως από το φαρμακείο της γειτονιάς σας.

Κετόνες

Τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και η σοβαρή έλλειψη ινσουλίνης οδηγούν στην διάσπαση των λιπών για ενέργεια. Ως αποτέλεσμα, οι χημικές ουσίες που ονομάζονται κετόνες συσσωρεύονται στο αίμα και στα ούρα που μπορεί να οδηγήσουν σε μια επικίνδυνη κατάσταση που ονομάζεται DKA ή διαβητική κετοξέωση. Θα πρέπει να εξετάσετε αν υπάρχουν κετόνες όταν το BGL είναι πάνω από 15mmol/L και εάν προκύψει μια τέτοια κατάσταση επικοινωνήστε άμεσα με την ομάδα του διαβήτη σας.

Ταινίες Εξέτασης Κετόνης

Υπάρχουν δύο τρόποι εξέτασης κετονών

ΤΑΙΝΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΕΤΟΝΗΣ ΑΙΜΑΤΟΣ

Υπάρχουν διαθέσιμοι μετρητές για να ελέγξετε το αίμα για κετόνες που μπορεί να είναι πιο βολικό για παιδιά και εφήβους. Η ίδια σταγόνα αίματος που πρόκειται να εξεταστεί για γλυκόζη μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εξέταση κετονών. Οι ταινίες που χρησιμοποιούνται για την εξέταση γλυκόζης και κετονών είναι διαφορετικές. Οι ταινίες κετόνης αίματος δεν καλύπτονται επί του παρόντος από το NDSS.



ΤΑΙΝΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΕΤΟΝΩΝ ΣΤΑ ΟΥΡΑ

Οι ταινίες εξέτασης κετονών είναι προς το παρόν διαθέσιμες για να εξετάσετε τους κετόνες στα ούρα. Πρέπει να λάβετε δείγμα ούρων και να το ελέγξετε. Τα παιδιά συνήθως κρατούν την ταινία στη ροή των ούρων τους όταν πάνε τουαλέτα. Αυτές οι ταινίες επιδοτούνται μέσω του NDSS.

Βιβλιάριο/Ημερολόγιο Παρακολούθησης Διαβήτη

Είναι σημαντικό για εσάς και το παιδί / τον έφηβό σας να καταγράφετε το BGL σε ένα ημερολόγιο. Αυτό θα σας δείξει τα συνήθη επίπεδα του BGL που θα βοηθήσουν εσάς και την ομάδα του διαβήτη σας να προσαρμόσετε τις δόσεις ινσουλίνης και να προγραμματίσετε μία κατάλληλη διαχείριση. Ένα CGM θα καταγράψει αυτές τις πληροφορίες για σας και θα στείλει τις μετρήσεις γλυκόζης είτε στον δέκτη CGM είτε σε ένα έξυπνο τηλέφωνο. Η ομάδα του διαβήτη του παιδιού σας θα μπορεί να κατεβάσει τα δεδομένα του CGM.

Μερικοί μετρητές μπορούν να μεταφέρουν μετρήσεις γλυκόζης σε εφαρμογή του έξυπνου τηλεφώνου, αφαιρώντας την ανάγκη για έντυπο ημερολόγιο γλυκόζης αίματος, παρόλο που μπορεί να θέλετε να κρατήσετε ένα για τα δικά σας αρχεία.

ΑΠΑΛΛΑΓΗ ΑΙΧΜΗΡΩΝ

Όλες οι χρησιμοποιημένες σύριγγες, βελόνες και νυστέρια πρέπει να τοποθετούνται σε εγκεκριμένο δοχείο αιχμηρών αντικειμένων. Πολλά φαρμακεία και δήμοι διαθέτουν ειδικό τρόπο απαλλαγής αυτών των δοχείων όταν είναι γεμάτα. Εάν ο δήμος σας δεν έχει τέτοια μέριμνα, το νοσοκομείο ή η κλινική σας μπορεί να σας βοηθήσει.

HBA1C Η ΑΙΜΟΣΦΑΙΡΙΝΗ A1C

Αυτή η εξέταση μετρά τον συνολικό έλεγχο της γλυκόζης αίματος τους προηγούμενους δύο με τρεις μήνες και η εξέταση πρέπει να γίνεται κάθε τρεις μήνες κατά την επίσκεψη του παιδιού σας στην κλινική. Η εξέταση παρέχει στο γιατρό σας σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τον μακροπρόθεσμο έλεγχο γλυκόζης στο αίμα.

Για πληροφορίες επικοινωνήστε με το Διαβήτη ΝΝΟ και Πρωτεύουσα Αυστραλίας (Diabetes NSW & ACT) στο 1300 342 238 ή επισκεφθείτε το as1diabetes.com.au

Χρειάζεστε διερμηνέα;

Υπάρχει διαθέσιμη δωρεάν τηλεφωνική υπηρεσία διερμηνέων για άτομα που ενδέχεται να δυσκολεύονται με την κατανόηση ή την ομιλία της Αγγλικής. Η τηλεφωνική υπηρεσία διερμηνείας (TIS) παρέχεται από την κυβέρνηση και έχει πρόσβαση σε επαγγελματίες διερμηνείς σε σχεδόν 2000 γλώσσες και διαλέκτους και μπορεί να ανταποκριθεί άμεσα στις περισσότερες ανάγκες.

Πρόσβαση σε διερμηνέα:

1. Απλά καλέστε την Τηλεφωνική Υπηρεσία Διερμηνείας στο 131 450.
2. Εξηγήστε το σκοπό που καλείτε π.χ. θέλετε να μιλήσετε με τη γραμμή βοήθειας του Εθνικού Προγράμματος Υπηρεσιών Διαβήτη (National Diabetes Services Scheme, NDSS)
3. Ο υπάλληλος θα σας συνδέσει με διερμηνέα που μιλάει τη γλώσσα σας και με τον αντιπρόσωπο της υπηρεσίας NDSS για την εξυπηρέτησή σας.

Η δωρεάν αυτή υπηρεσία έχει δημιουργηθεί από την Diabetes Australia και θα προωθηθεί με τη βοήθεια του Υπουργείου Υγείας και Γήρανσης της Αυστραλιανής Κυβέρνησης (Australian Government Department of Health and Ageing).

