

SELFMONITORING

Sekce farmaceutických asistentů ČAS vydala desatero „Práva pacientů v lékárně či zdravotnické prodejně z pohledu farmaceutického asistenta“, kde se mimo jiné hovoří i o zdravotnických prostředcích a poskytování základních informací o nich.

V článku se zaměřím na základní informace, které by měly být zákazníkovi při každém prodeji podány, stejně jako dispenzační minimum k lékům.

MĚŘENÍ HLADINY CUKRU V KRVI

S pojmem selfmonitoring se setkáme nejvíce v souvislosti s měřením hladiny cukru v krvi – glykemie. S koupí přístroje na měření glykemie většina pacientů otálí a kupuje si ho většinou až tehdy, nastane-li nějaký problém. Pokud postižení organismu není závažné a alarmující, většinou musíme pacienty přesvědčit o nutnosti mít tento přístroj a o výhodách jeho domácího použití. Jinou skupinu tvoří pacienti s diabetem, kteří si aplikují inzulín a na tento přístroj mají nárok od pojišťovny.

Cukrovka neboli diabetes mellitus je poruchou metabolismu. Vzniká v důsledku nedostatečné produkce nebo nedostatečného využití hormonu inzulínu. Glykemie se měří a uvádí v milimolech na litr (mmol/l). Pro stanovení cílových hodnot je nutno zohlednit typ diabetu, pacientův věk, druh léčby atd.

Cílové hodnoty glykemie podle doporučení České diabetologické společnosti jsou u dospělých 4–6 mmol/l nalačno a 6–7 mmol/l po jídle. U dětí mohou být hodnoty podle věku o něco vyšší.

Vzhledem k tomu, že glykemie v průběhu dne kolísá, je důležité sledovat její hodnoty pravidelně a dlouhodobě.

Při prodeji musíme většině pacientů zopakovat důsledky špatné hladiny cukru v krvi. Prevence je vždy jednodušší a řadě komplikací je možno předejít, pokud je diabetes vhodně kompenzován.

CHRONICKÉ, POZDNÍ KOMPLIKACE DIABETU

Mikrovaskulární komplikace se vyvíjejí na základě dlouhodobého poškození tkáně a jejich nejmenších cév.

Retinopatie je poškození cévního zásobení sítnice oka, v jehož důsledku dochází k úbytku až úplné ztrátě zraku.

Nefropatie je poškození ledvin a jejich postupné selhávání.

Makrovaskulární komplikace vznikají na základě dlouhodobého poškození cévního systému (vysoký krevní tlak, angina pectoris, infarkt myokardu, cévní mozková příhoda...).

Neuropatie je poškození nervových zakončení v končetinách, vedoucí k úbytku až ztrátě citlivosti a k následnému poškození diabetika (necití

Eva Turjaková
Lékařka FN Na Bulovce, Praha

Jako selfmonitoring označujeme vlastní sledování, monitorování prováděné pacientem. V současné době stoupá potřeba – a také nutnost – si své zdraví sám aktivně chránit a sledovat. Jaké přístroje bychom měli mít doma, popřípadě kterými vybavit svou rodinu? Do této skupiny bych zařadila glukometry, teploměry a tlakoměry.

např. popálení, poranění ostrými předměty, kamínek zapíchnutý do plosky nohy apod.).

Mezi **komplikace smíšeného původu** patří infekce dásní a dutiny ústní, poškození cév a nervů dolních končetin (např. syndrom diabetické nohy, vedoucí až k amputacím končetiny) a další.

GLUKOMETR

Při koupě glukometru pacienta informujeme také o možnosti hrazení testovacích proužků do glukometru od pojišťovny. Pomůcky pro diabetiky předepisuje smluvní lékař odbornosti DIA na poukaz.

Glukometr 1x za 10 let

Nejvýše do 5 000 Kč

Nutnost schválení revizním lékařem

Počet testovacích proužků	Typ diabetu
Do 400 ks ročně	Pacienti léčení inzulínem 1–2x denně
Do 100 ks ročně	Pacienti léčení perorálním antidiabetikem
Do 50 ks ročně	Pacienti léčení dietou

Glukometr se vyrábí v nejrůznějších provedeních, z nichž si určitě vybere každý. Manipulace s ním je velmi jednoduchá. Princip měření glukometrem je u všech přístrojů stejný.

POSTUP MĚŘENÍ:

1. Vydezinfikujeme místo vpichu pro odběr krve (doporučuje se boční strana bříška prstu).
2. Necháme oschnout dezinfekci.
3. Prst pořádně promneme – tím zvýšíme prokrvení.
4. Provedeme píchnutí lancetou („pero“, do kterého dáváme jehličky – autolancety).
5. Vložíme testovací proužek do glukometru a nanese krev na proužek (většina proužků je samonasákávacích).
6. Počkáme na výslednou hodnotu.
7. Proužek vyjmeme a vyhodíme.
8. Proužek je vždy jednorázový a každý glukometr má svůj typ proužků – není žádný univerzální.

Prevence je velmi důležitá a v lékárnách a zdravotnických prodejnách se snažíme o to,

aby pacientům byly poskytnuty co nejúplnější informace. Při prodeji přístroj předvedeme a každého pacienta edukujeme

MĚŘENÍ TĚLESNÉ TEPLoty

Nutnost měření tělesné teploty je všem jasná a o tom, zda je dobré mít doma teploměr, snad nikdo nepochybuje. V současné době však není výběr teploměru zrovna jednoduchý. K dostání jsou teploměry „klasické“, kde místo rtuti je tekutý kov – směs galia, india a cínu – nazývaný galistan. Podle referencí od pacientů se tyto teploměry velmi špatně sklepávají, což je pro mnohé velký problém.

Dalším typem jsou teploměry digitální, s ohebným koncem – rapid, classic aj. – sortiment je opravdu široký, zkušenosti jsou však rozpačité. Některé digitální teploměry mají zvukový signál, který nás informuje o konci měření, i přesto se však doporučuje teploměr ponechat na místě měření ještě o chvíli déle.

Mezi nejnovější teploměry patří tzv. bezdotykové, které měří teplotu infračerveným světlem. Mezi nimi jsou však rozdíly. Některými se musíte pacienta dotknout, např. přeježděním spánkové tepny, přitisknutím na čelo. Jsou však i takové, které jsou opravdu bezdotykové. Tento typ je oblíbený zejména v nemocnicích pro velmi snadnou manipulaci a rychlost měření. Nevýhodou těchto teploměrů je jejich vysoká pořizovací cena.

MĚŘENÍ KREVNIHO TLAKU

Dalším přístrojem, který nepochybně patří do našich domácností, je tlakoměr. Hypertenze je velmi rozšířené onemocnění, jehož výskyt v průmyslově rozvinutých zemích se pohybuje od 20% do 25% dospělé populace. Možnost měření TK v domácím prostředí je velmi důležitá a tonometry jsou již velmi rozšířené.

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PRAVIDLA PRO VÝBĚR VHODNÉHO TONOMETRU

- 1. Věk pacienta – pro starší osoby volíme vždy pažní tonometry, neboť jsou přesnější.
- 2. Obvod paže pacienta – velikost manžety je pro správnou hodnotu TK velmi důležitá. Standardní velikost je 22–32 cm, pro větší obvod paže je vhodná větší manžeta (některé přístroje nabízejí manžetu univerzální).
- 3. Srdeční arytmie – některé přístroje ji dokáží zachytit.

Tonometry při prodeji také vždy předvedeme a pacienta naučíme, jak správně měřit tlak.

Velmi často se setkávám se špatnými zkušenostmi s koupí laciného měřicího přístroje mimo lékárnou či zdravotnickou prodejnu – tito pacienti se vrací a jsou vděční za profesionální přístup, kterého se jim jinde nedostane.

