

Κακές συνήθειες «αλλοιώνουν τη μέτρηση του σακχάρου»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:seccionamarilla.com.mx

Ορισμένες κακές συνήθειες μπορεί να αλλοιώσουν τη μέτρηση των επιπέδων σακχάρου στο σπίτι, προειδοποιούν αμερικανοί επιστήμονες.

Όπως εξηγούν στην ιατρική ιστοσελίδα HealthDay, οι ταινίες της μέτρησης είναι στην πραγματικότητα μικρά, πλαστικά ιατρικά εργαστήρια – και όπως όλα τα εργαστήρια πρέπει να χρησιμοποιούνται με καθαρά χέρια, διότι οτιδήποτε υπάρχει πάνω τους μπορεί να επηρεάσει τα αποτελέσματά τους.

Αν, λ.χ., κάποιος έχει ζάχαρη στο δάκτυλό του, αυτή μπορεί να μολύνει το δείγμα του αίματος και η τιμή του σακχάρου να βγει υψηλότερη απ' ό,τι πραγματικά είναι.

Είναι συνεπώς απαραίτητο οι πάσχοντες από διαβήτη να φροντίσουν να πλένουν πολύ καλά τα χέρια τους με σαπούνι και νερό πριν κάνουν τη μέτρηση.

Εξίσου σημαντικό, όμως, είναι και να τα στεγνώνουν καλά, διότι η υγρασία στο δάκτυλο μπορεί να αραιώσει το δείγμα του αίματος και να οδηγήσει σε χαμηλότερη τιμή σακχάρου από την κανονική.

Προσοχή χρειάζεται και η απολύμανση των χεριών. Αν την ώρα της μέτρησης υπάρχουν στα χέρια υπολείμματα αλκοόλ, οι δυνητικοί κίνδυνοι είναι ίδιοι με

αυτούς της ζάχαρης.

Επομένως, όποιος χρησιμοποιεί οινόπνευμα ή απολυμαντικό χεριών, δεν πρέπει να προχωρά στη μέτρηση αν δεν στεγνώσουν πρώτα εντελώς τα χέρια του. Για ακόμα μεγαλύτερη ασφάλεια, καλό είναι να σκουπίζει τα χέρια του με καθαρό βαμβακερό ύφασμα έπειτα από την απολύμανση.

Πολύ σημαντικό είναι επίσης να κάνει ποιοτικό έλεγχο σε κάθε καινούργιο κουτάκι ταινιών, για να βεβαιώνεται ότι οι ταινίες λειτουργούν άριστα.

Η αμερικανική Υπηρεσία Τροφίμων & Φαρμάκων (FDA), συνιστά να γίνεται ο ποιοτικός έλεγχος με το ειδικό διάλυμα για τις ταινίες ως εξής: βάλτε την ταινία στον μετρητή σακχάρου, σαν να επρόκειτο να κάνετε μέτρηση αίματος, και σταλάξτε στην άκρη της μία ή δύο σταγόνες από το διάλυμα.

Διαβάστε τη συνέχεια τη μέτρηση: θα πρέπει να βρίσκεται εντός των ορίων που αναγράφει η συσκευασία των ταινιών. Ειδιάλλως, επικοινωνήστε με τον κατασκευαστή τους για να αναφέρετε το πρόβλημα.

Η φύλαξη των ταινιών επίσης παίζει μεγάλο ρόλο. Πρέπει να αποθηκεύονται σε δροσερό και ξηρό χώρο και όχι στο φαρμακείο του μπάνιου ή στο ντουλαπάκι του αυτοκινήτου, διότι η ζέστη, το κρύο και η υγρασία μπορεί να τους δημιουργήσουν προβλήματα.

Μην χρησιμοποιείτε επίσης ποτέ τις ταινίες μετά την ημερομηνία λήξεώς τους, διότι υπάρχει ενδεχόμενο να δώσουν αλλοιωμένο αποτέλεσμα, συνιστά η δρ Κόρτνεϊ Λάιας, επικεφαλής του Τμήματος Συσκευών Χημείας & Τοξικολογίας της FDA.

Η δρ Λάις τονίζει ακόμα πως οι ταινίες δεν είναι αλάνθαστες – ακριβώς όπως συμβαίνει με όλες τις εργαστηριακές εξετάσεις.

Γι' αυτό συνιστά να επαναλάβετε τη μέτρηση λίγα λεπτά αργότερα, εάν δείτε μία τιμή στο σάκχαρό σας που δεν συνάδει με το πως αισθάνεστε (λ.χ. αν είναι ασυνήθιστα υψηλή, παρότι δεν έχετε τα αντίστοιχα συμπτώματα).

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : Web Only- ygeia.tanea.gr