

## **Πως να μειώσετε τον πόνο στην άκρη του δακτύλου από το τσίμπημα του αυτοελέγχου**

Η τακτική παρακολούθηση των τιμών του σακχάρου αίματος από το διαβητικό άτομο, δηλαδή ο αυτοέλεγχος, το βοηθά ώστε να εκτιμήσει εάν και πόσο η φαρμακευτική αγωγή ανταποκρίνεται στη διατροφή του ή στη σωματική του δραστηριότητα ή ακόμα σε ειδικές καταστάσεις, όπως πχ σε λοίμωξη. Ο αυτοέλεγχος με τα συνήθη μηχανάκια μέτρησης σακχάρου, απαιτεί μια μικροσκοπική σταγόνα αίματος, που συνήθως λαμβάνεται από την άκρη των δακτύλων των χεριών, χρησιμοποιώντας απλά ένα σκαρφιστήρα (lancet) ή μια ειδική συσκευή με ελατήριο στην οποία προσαρμόζεται ο σκαρφιστήρας. Η αιχμή, δηλαδή το άκρο του σκαρφιστήρα που χρησιμοποιείται σήμερα, είναι εξαιρετικά λεπτό, επιτυγχάνοντας έτσι αυτοέλεγχο ουσιαστικά ανώδυνο. Οι παρακάτω συμβουλές θα βοηθήσουν ώστε να εκμηδενιστούν οι ενοχλήσεις που σχετίζονται με τα συχνά τσιμπήματα στην άκρη των δακτύλων.

### **Μη χρησιμοποιείτε οινόπνευμα**

Είναι σημαντικό να έχετε καθαρά χέρια πριν κάνετε τον αυτοέλεγχό σας. Επομένως, πλύσιμο με νερό και σαπούνι είναι αρκετό και θα απομακρύνει ουσίες που θα μπορούσαν να επιδράσουν στη σταγόνα του αίματος και να επηρεάσουν το αποτέλεσμα της μέτρησης. Καθαρίζοντας την περιοχή του δακτύλου που θα γίνει το τεστ με οινόπνευμα, όχι μόνο δεν είναι απαραίτητο, αλλά η επαναλαμβανόμενη χρήση του θα «παχύνει» το δέρμα και έτσι το τρύπημα του σκαρφιστήρα θα γίνει πιο επώδυνο. Μετά το τσίμπημα, μη σκουπίζεται το σκαρφιστήρα με οινόπνευμα, εάν πρόκειται να τον ξαναχρησιμοποιήσετε, γιατί το οινόπνευμα διασπά τη σιλικόνη, η οποία καλύπτει την αιχμή (βελόνα) του και η οποία κάνει την είσοδό του στο δέρμα πιο εύκολη και πιο ανώδυνη.

### **Προσπαθώντας να βγει η σταγόνα του αίματος**

Στην προσπάθεια να βγάλετε μια καλή σταγόνα αίματος για να είναι επαρκές το δείγμα, μήπως πιέζετε με δύναμη την άκρη του δακτύλου σας ή μήπως επιλέγετε την πιο βαθιά ρύθμιση στην ειδική συσκευή χρήσης του σκαρφιστήρα; Εάν ναι, προσπαθήστε να βελτιώσετε τη ροή του αίματος στα δάκτυλά σας, πριν από το τσίμπημα. Για το σκοπό αυτό πλύνετε τα χέρια σας με ζεστό νερό, έπειτα αφήστε το χέρι σας να κρέμεται προς τα κάτω παράλληλα με το σώμα σας για ένα λεπτό ή εναλλακτικά κάνετε ένα απαλό μασάζ στο δάκτυλο που πρόκειται να τσιμπήσετε με φορά από τη βάση προς την κορυφή, δηλαδή από την παλάμη προς το νύχι. Μετά το τσίμπημα και τη μέτρηση, πιέστε σταθερά τη περιοχή με ένα καθαρό χαρτομάντηλο για κάποια δευτερόλεπτα μέχρι να σταματήσει το αίμα και να αποφευχθούν οι μώλωπες.

### **Πειραματιστείτε με διαφορετικές συσκευές ή σκαρφιστήρες**

Στην αγορά υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία συσκευών και σκαρφιστήρων. Συζητήστε με το γιατρό σας για το ποια προϊόντα είναι καλύτερα για σας. Επίσης μερικές εταιρείες αναλώσιμων, δίνουν δωρεάν δείγματα για δοκιμή.

### **Χρησιμοποιείτε τους σκαρφιστήρες μόνο μια φορά**

Η χρήση του σκαρφιστήρα καθιστά την επιφάνειά του πιο θαμπή και με ανωμαλίες στο γεωμετρικό του σχήμα. Επομένως, για λιγότερη ενόχληση ή πόνο, χρησιμοποιείτε το σκαρφιστήρα μόνο μια φορά. Εάν για οποιοδήποτε λόγο, πχ

λόγω κόστους, πρέπει να ξαναχρησιμοποιείτε το σκαρφιστήρα, περιορίστε τη χρήση του σε δύο φορές ή το πολύ-πολύ έως τέσσερις φορές.

#### **Δοκιμάστε ένα ρηχό τσίμπημα**

Όσο βαθύτερο τσίμπημα κάνετε τόσο περισσότερες νευρικές απολήξεις πόνου ερεθίζετε. Χρησιμοποιήστε μία από τις ειδικές συσκευές που επιτρέπουν την επιλογή του βάθους του τσιμπήματος. Επιλέξτε λοιπόν τη χαμηλότερη ρύθμιση που επιτρέπει να έχετε ένα επαρκέστατο δείγμα αίματος.

#### **Επιλογή σωστού σημείου για το τσίμπημα**

Είναι πολύ βασικό να αποφεύγεται η επανάληψη του τσιμπήματος στο ίδιο σημείο, χρησιμοποιώντας για το σκοπό αυτό όλα τα δάκτυλα. Για πιο ανώδυνο τσίμπημα θα πρέπει αυτό να γίνεται στην πλαϊνή επιφάνεια του δακτύλου και όχι στο κέντρο που είναι το μαλακό του δακτύλου. Οι πλαϊνές πλευρές των ακροδακτύλων έχουν περισσότερα αιμοφόρα αγγεία και λιγότερες νευρικές απολήξεις, προσφέροντάς σας έτσι μία επαρκή σταγόνα αίματος με λιγότερο πόνο.

Παρά το γεγονός ότι ορισμένες συσκευές τσιμπήματος δίνουν τη δυνατότητα χρήσης και άλλων σημείων, όπως στο αντιβράχιο ή το μηρό, τα αποτελέσματα των μετρήσεων από τις περιοχές αυτές μπορεί να μην είναι πολύ ακριβή όσο εκείνων που προέρχονται από την άκρη των δακτύλων, όταν το σάκχαρο του αίματος μεταβάλλεται με ταχύ ρυθμό όπως μετά φαγητό, με την άσκηση ή κατά την έλευση της υπογλυκαιμίας.

#### **Χρησιμοποιείτε λοσιόν**

Η τακτική χρήση λοσιόν για τα χέρια, θα βοηθήσει στο να μαλακώσει το δέρμα των δακτύλων και να κάνει τον αυτοέλεγχο πιο εύκολο. Μη ξεχνάτε να ξεπλένετε τη λοσιόν πριν από κάθε αυτοέλεγχο.

#### **Συζητήστε με το γιατρό σας**

Το διαβητικό άτομο πρέπει να συζητάει όλα τα θέματα που το απασχολούν με το γιατρό του. Η συζήτηση μόνο μπορεί να σας εξασφαλίσει ότι χρησιμοποιείτε τις σωστές τεχνικές με τα κατάλληλα προϊόντα, ώστε να μειωθεί η ενόχληση ή ο πόνος από το τσίμπημα του αυτοελέγχου.