**Глюкометр для пожилого человека: дельные советы по выбору**

Даже если эндокринолог подробно объяснил все преимущества приобретения глюкометра – портативного аппарата для самостоятельного измерения уровня сахара в крови, не спешите бежать в аптеку и покупать рекомендованный врачом тестер. Есть модели универсальные, а есть специально созданные для слабовидящих, для путешественников и приверженцев активного образа жизни, для молодых и сведущих в современной технике людей.

А существуют ли глюкометры, максимально подходящие для пожилых? По каким параметрам их надо выбирать?



**Какие бывают виды глюкометров**

Вне зависимости от «спецификации» действие таких приборов базируется на инвазивности – необходимости проколоть кожу, чтобы получить капельку крови для проверки уровня сахара. Помимо дизайна и размеров глюкометры различаются и по функциональности. Так, в частности:

* фотометрические – легки и компактны, но оснащены довольно хрупкой оптической системой, требующей регулярного и правильного ухода, погрешности в котором могут повлиять на точность показаний (равно как и внешние факторы – температура, особенности освещения и т. д.);
* электрохимические, осуществляющие диагностику двумя способами (амперометрией и кулонометрией), – оптимальный образец как для применения пожилыми или очень чувствительными людьми, так и для контроля гликемии у детей;
* биосенсорные, отличающиеся и точностью, и надежностью, и упрощенным функционалом, – они достаточно универсальны и подходят большинству диабетиков.
* Вскоре станут доступными более совершенные глюкометры нового поколения – бесконтактные, с неинвазивным механизмом действия, основанном на сканировании ладони для анализа всех биохимических процессов, происходящих в организме больного.



**Какой глюкометр купить: краткий обзор популярных марок**

Что касается ключевых для старшего поколения критериев, то к ним можно отнести не только доступную стоимость и отсутствие проблем с поиском тест-полосок, но и необязательность некоторых дополнительных опций типа связи с компьютером, большого объема памяти, выдачи средних показателей или высокой скорости замеров.

И еще: пожилым обычно бывает непросто пользоваться новинками прогресса, поэтому лучше подбирать такой прибор, в котором был бы прочный корпус, крупные кнопки, интерфейс на родном языке, четкий экран и минимум подвижных деталей.

Вот лучшие образцы аппаратов, соответствующих таким требованиям:

* OneTouch (Select, Select Simpl, Select Plus) – американское производство с простой навигацией, полноценным меню из пяти разделов, обеспечивающим быстроту и правильность выбора нужного действия, с наличием удобной функции отметок о приеме пищи (до или после), плюс все преимущества высококонтрастного экрана с подсветкой и цветового индикатора, показывающего «эмоциональную» окраску уровня сахара (низкий, «так себе», высокий);
* OneTouch (Verio, Verio IQ) – помимо высокочеткого цветного дисплея, надписи на котором отчетливо видны с дюжины шагов, модель обладает и другими значимыми характеристиками (например, автоотключение, работа без батареек, зарядка посредством универсального адаптера, отсутствие кодирования, возможность не только анализировать, но и определять тренды);
* Contour (TS и Plus) – заявленная японским производителем «абсолютная простота» полностью реализована в высокоточности результатов, не зависящих от содержания простых сахаров в крови (например, галактозы), в простоте мануала и отсутствии кодировки. Кнопок всего две (обе очень крупные), гнездо для тест-полоски отделано ярко-оранжевым пластиком, а крови для забора понадобится совсем мало (всего 0,6 мкл), что позволит делать проколы на минимальную глубину;
* Akku-Chek (Performa, Mobile, Active, Performa Nano) – подтвержденное немецкое качество с готовым решением, подходящим для любого пользователя. Одна из наиболее ярких особенностей приборов этой марки – наличие ланцетов «Софткликс» с особой заточкой для безболезненного прокалывания. Широкая распространенность, доступность комплектов полосок/ланцетов, удобство, мобильность и простота использования делают эту линейку тестеров едва ли не самой востребованной среди отечественного потребителя.

*В перечисленных модификациях – своя вариативность исполнения, свои недостатки или неудобства, но беглый обзор ключевых особенностей наверняка поможет лучше сориентироваться и упростит выбор.*



**Как пользоваться глюкометром в домашних условиях**

Помимо общих правил эксплуатации в каждой инструкции содержится и руководство по забору крови и ее дальнейшему анализу. Соблюдайте последовательность, чтобы сделать процесс безопасным и по возможности комфортным:

* подготовьте тестер к работе, вставив батарейку или нажав кнопку активации;
* перед замером тщательно помойте и высушите руки, подготовьте спирт и ватный диск для обработки места прокола;
* вскройте защитный колпачок на ланцете и установите его в прокалыватель;
* достаньте полоску и поверните ее «рабочей» стороной кверху, держа за неокрашенный кончик;
* обработайте спиртом кожу, поднесите ручку-прокалыватель к пальцу и щелкните кнопкой для выпуска иглы;
* другой рукой выдавите каплю крови из прокола и нанесите ее на «рабочую» сторону полоски;
* сразу же вставьте полоску в предназначенное для нее гнездо и ждите появления на экране результатов замера.

*Благодаря тотальному контролю диабетик сможет понять, насколько эффективным или безуспешным оказалось воздействие медицинских препаратов, сбалансированного питания и подборки физических упражнений на течение болезни.*