**Как выбрать надежный и удобный глюкометр. 8 практических советов**

Если вы следите за своим здоровьем, то неизбежно приходить момент, когда встает вопрос о выборе и приобретение глюкометра.

Проблема в том, что на рынке существует огромный ассортимент этого товара и самостоятельно определить, какой глюкометр вам нужен, очень сложно.

В статье вы узнаете, какие виды глюкометров бывают, на что следует обращать внимание при выборе прибора. Сравнительная таблица цен на изделие и расходные материалы к нему, приведенная в статье, позволит определиться с суммой, которую вы потратите на приобретение аппарата и ежемесячные расходы на его эксплуатацию.

Все эти данные, позволят определить, какой прибор подойдет именно вам.

**Виды глюкометров**

Все существующие глюкометры по принципу работы делятся на фотометрические, электромеханические и романовские. Для домашнего использования обычно приобретают электромеханические глюкометры, они более удобны, потому что результаты измерения выводятся на дисплей. Фотометрические же глюкометры имеют специальную тест-полоску, которая окрашивается при исследовании и этот результат необходимо сравнивать со специальной таблицей. Такая система получения результата создает дополнительные неудобства и в домашней практике эти приборы практически не используются.

Романовские аппараты измеряют уровень сахара в крови без повреждения кожных покровов, но пока они являются очень дорогостоящими и не приобрели широкого распространения.

Выбирая глюкометр нужно учитывать, для кого вы его приобретаете, а также соотношение цены и качества прибора, удобство его применения.

Обычно аппарат приобретают для домашнего пользования больные сахарным диабетом 1 и 2 типа, а также те, кто в силу возраста или сопутствующих заболеваний входят в так называемую группу риска.

Нельзя забывать и том, что иногда глюкометр приобретают для животных, которые тоже могут болеть сахарным диабетом.

**8 практических советов по выбору глюкометра**

Итак, выбирая глюкометр, нужно обращать внимание на следующие факторы:

1. **Доступность тест - полосок Тест - полоски самый дорогой расходный материал. На одно измерение тратиться одна тест–полоска, сэкономить, никак не получится. Это обязательно нужно учитывать при покупке.** Тест - полоски **имеют свой срок годности, поэтому ими не запастись на “потом“.** Т**е**ст - полоски отечественного производства в 2-3 раза дешевле, чем импортные. Если вы состоите на учете в поликлинике, по поводу сахарного диабета, есть смысл уточнить у эндокринолога, какие тест – полоски бывают в наличии для бесплатного получения.
2. **Точность измерения. Современные глюкометры довольно точно определяют уровень сахара в крови. Ошибки и неточности в измерениях скорее связаны с неумением правильно проводить анализ, приемом лекарственных средств, которые противопоказаны при заболевании диабетом,** неправильным хранением тест - полосок. Поэтому нужно помнить, что глюкометр все-таки медицинский аппарат и выполняет медицинскую процедуру. Хорошо, если первое измерение вы проведете только после внимательного изучения инструкции по применению и под контролем мед. работника.
3. **Скорость расчета.**  Важно, как быстро прибор рассчитывает результат, обычно это составляет от 3 до 10 секунд в разных моделях прибора. Некоторые из них издают звуковой сигнал по завершении анализа, а также когда результат выше или ниже нормы, что является дополнительным удобством для слабовидящих людей, а так же подростков.
4. **Объем памяти у прибора и возможность подключения к ПК.**  Практически все приборы запоминают предыдущие показатели сахара крови от 10 до 500 измерений. Многие современные аппараты  **сохраняют статистику измерений длительное время,** также**можно данные вывести на компьютер и** т.д. Эта функция очень удобна, для тех, кто ведет дневник диабетика. Но такие приборы не стоит покупать пожилым людям, они больше подойдут молодому поколению, которых интересуют различные новинки техники.
5. **Небольшое количество крови для анализа.** Количество крови для одного измерения составляет от 0,3 до 2 мкл. Этот показатель важен при выборе глюкометра для детей, что бы процедура была, как можно менее травматичной. Это же касается и приборов, приобретаемых для животных.
6. **Кодирование.** Каждая партия тест - полосок имеет свой код, поэтому перед началом их использования необходимо настроить глюкометр. Для этого необходимо вставить чип и ввести код, указанный на упаковке с тест - полосками. Это может представлять сложность для пожилых пользователей прибора. Наиболее современные модели предусматривают автоматические кодирование, что делает их более удобными в применение для слабовидящих пациентов, детей и т. д.
7. **Размеры и вес прибора также очень важны, особенно для людей, которые ведут активный образ жизни, имеет разъездной характер работы и т. д. Но в этом случаи, нужно понимать, что уменьшение веса и размера предполагает и минимизацию дополнительных функций (подключение к компьютеру, уменьшение памяти прибора), что не влияет на точность измерений.**
8. **Батарейки для глюкометров**. Их тоже условно можно отнести к расходным материалам. Срок использования глюкометра без замены батареек зависит от нескольких факторов:
9. как часто будут проводиться измерения (если человек измеряет сахар 2-3 раза в месяц с профилактической целью, то батарейки может хватить на несколько лет, а если это больной с сахарных диабетом 1 или 2 типа и проводит измерения 3-4 раза в день, то батарейка прослужит 3-4 месяца)
10. есть ли функция “сон“ или автоматическое отключение в приборе (но даже если в приборе не предусмотрены такие функции, то нужно обязательно следить за тем чтобы не оставлять устройство включенным)
11. количество дополнительных функций (чем больше дополнительных функций предусмотрено, тем меньше срок службы батареек в аппарате) тут выбор за вами, что важнее: например голосовое сопровождение для слабовидящего человека будет более важным, чем уменьшение срока службы батареек и т.д.

Есть глюкометры со встроенными батарейками, например глюкометр  “OneTouch Horizon“. Производитель дает гарантию на прибор 3 года, батарейка рассчитана на 1500 измерений, после чего придется покупать новый аппарат. Конечно, если вы нуждаетесь в ежедневном многоразовом измерении сахара крови, этот прибор не для вас. Но если вы покупаете прибор для профилактики диабета, так как входите в группу риска или у вас есть ребенок, у которого бывает ацетон омическая рвота, то прибор вам подойдет.

**Сравнительная таблица цен на глюкометры и расходные материалы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **Название глюкометра** | **Цена тест - полосок** | **Стоимость прибора** |
| 1 | “Контур ТС“ Германия | 700 – 900 руб. (50 шт) | 800 - 1100 руб. |
| 2 | “Ван тач селект ПЛЮС“  **США** | 1200 руб. | 900 руб. |
| 3 | “Акку чек Мобайл“  Германия | Используются тест -кассеты, стоимость 1400 руб. на 50 измерений | 4000 руб. |
| 4 | **“Сателлит Экспресс“ Россия** | 440 руб. (50 шт) | 1000-1300 руб. |

Сегодня существует огромный выбор различных моделей глюкометров, которые различаются по техническим характеристикам, выпускаются в разных странах, имеют широкий ценовой диапазон. Практические советы, приведенные в статье, и сравнительная таблица цен на приборы и расходные материалы помогут вам самостоятельно определить, как выбрать надежный и недорогой глюкометр. Но приобретая глюкометр нужно исходить не только из собственных представлений об удобстве прибора, но обязательно учитывать мнение эндокринолога, который в том числе и подскажет расходные материалы (тест - полоски, ланцеты) на какие марки глюкометра можно получать бесплатно.