

Rose Tan  
Diabetic Nurse Educator  
Diabetic Society of Singapore

## The Importance of Self-Monitoring of Blood Glucose (SMBG)

Many diabetes patients are not monitoring their blood glucose. When asked by their doctors and health care providers, the excuses given were:

1. Cannot afford a glucometer.
2. Afraid of pain.
3. Feel it is too troublesome.
4. Shy and ashamed of letting people know they have diabetes.

### Why the need to monitor?

It is to enable their doctor to analyse their diabetic condition and use it as a tool to understand the effects of diet, exercise and medications on day- to-day glycaemic control. The doctors and healthcare providers can help to advise those with diabetes on the many types and brands of user-friendly glucometers that are within one's budget. Proper techniques of SMBG can be taught to help understand the importance of testing accuracy in providing real-time measurement to guide personal diabetes management. Moreover, SMBG helps them in their diet control, when they are sick, when there are medication changes and to raise awareness during impaired hypoglycaemia and pregnancy.

## Penting nya Pemantauan Sendiri Glukosa Darah

Ramai pesakit kencing manis yang tidak memantau glukosa darah mereka.

Apabila ditanya oleh doktor mereka dan penyedia penjagaan kesihatan, alasan yang diberikan ialah:

1. Tidak mampu membeli glukometer.
2. Takut sakit.
3. Rasa ia terlalu menyusahkan.
4. Malu dan segan jika orang tahu bahawa mereka mengidap kencing manis.

### Mengapa perlu untuk memantau?

Ia adalah untuk membolehkan doktor mereka untuk menganalisa keadaan kencing manis mereka dan menggunakannya sebagai alat untuk memahami kesan pemakanan, senaman dan ubat-ubatan pada kawalan glisemik hari ke hari. Para doktor dan penyedia perkhidmatan kesihatan boleh memberitahu mereka bahawa terdapat banyak jenis dan jenama glucometers mesra pengguna dalam pasaran yang berharga berpatutan untuk memenuhi bajet individu. Teknik yang betul pemantauan boleh diajar kepada mereka untuk membuat mereka memahami penting nya ketepatan ujian dalam menyediakan pengukuran nyata untuk membimbing pengurusan kencing manis peribadi. Pemantauan sendiri glukosa darah (SMBG) juga membantu mereka dalam kawalan diet mereka, apabila mereka sakit, apabila terdapat perubahan ubat-ubatan dan juga untuk memberi kesedaran dalam hipoglisemia terjejas dan kehamilan.

Translation by Rodiah Hashim