

Kan şekeri hakkında her şey

Kan şekerini hedef aralıkta tutmak, diyabetten kaynaklanabilecek sağlık problemlerinin önüne geçmektedir. Diyabete ilişkin atılması gereken adımların çoğunda kontrol sizde olmalıdır:

- Planlı öğünlerle beslenin
- Fiziksel olarak aktif olun
- İlaçlarınızı alın
- Kan şekerinizi hedef aralıkta tutmak için çaba gösterin
- Kan şekeri ölçümlerinizin ve A1C testinizin sonuçlarının kaydını tutun

Kan şekeri değerleri düşer veya yükselirse ne olur?

Kan şekeri değerleri sabit değildir, gün içinde artar ve azalır. Diyabetinizi kontrol altında tutmanın anahtarı kan şekerinin neden fazla yükseldiğini veya fazla düştüğünü anlamaktır. Eğer sebeplerini biliyorsanız, kan şekerinizi kontrol altında tutmak için gerekli adımları atabilirsiniz.

Kan şekerinin yükselmesine neler sebep olmaktadır?

- Normalden fazla karbonhidrat içeren bir öğün veya ara öğün
- Fiziksel aktivite eksikliği
- Diyabet ilacının yetersizliği
- Başka ilaçların yan etkileri
- Enfeksiyon veya başka hastalıklar
- Hormon seviyelerinde değişiklik (örneğin adet dönemi)
- Stres

Kan şekerinin düşmesine neler sebep olmaktadır?

- Normalden az karbonhidrat içeren bir öğün

veya ara öğün

- Fiziksel aktivite eksikliği
- Alkollü içecekler (özellikle boş mideye)
- Planlanandan daha fazla fiziksel aktivite
- Diyabet ilaçlarının fazlalığı
- Başka ilaçların yan etkileri

Diyabetli kişiler için hedef kan şekeri aralığı nedir?

Türkiye'deki diyabet dernekleri ve Amerikan Diyabet Derneği tarafından önerilen hedef değerler aşağıda belirtilmiştir. Doktorunuzla görüşerek kişisel hedeflerinizi belirleyiniz.

Dernekler tarafından önerilen Kan Şekeri Hedefleri	Olağan Kan Şekeri Değerlerim	Hedeflerim
Yemeklerden önce: 80 ila 130 mg/dl	___ ila ___	___ ila ___
Öğün başlangıcından 2 saat sonra: 180 mg/dl'den düşük	___'den düşük	___'den düşük

Kan şekeri kaydı tutmanın en iyi yolu nedir?

Kan şekerinizi ölçerek hedef kan şekeri aralığına ulaşp ulaşmadığınızı kontrol edebilirsiniz. Bunu yapmanın 2 yöntemi bulunmaktadır:

- Glukometre aracılığı ile kan şekerinizi anlık olarak ölçmek
- Üç ayda bir veya yılda en az 2 kere A1C testi yaptırmak

Glukometre kullanmak

Çoğu diyabetli şeker takibinde glukometre kullanmaktadır. Doktorunuza danışarak ne zaman ve ne aralıkla kan şekeri ölçmeniz gerektiğini öğrenmelisiniz. Doktorunuz size kan şekeri değerlerinizi kaydetmeniz için bir kayıt defteri de verebilir. Beslenme,



fiziksel aktivite ve ilaçlara ilişkin tercihlerinizi yapma konusunda en büyük yardımcınız bu kayıtlar olacaktır. Sonuçlarınızı doktorunuzla paylaşın ve tartışın.

A1C testi yaptırmak

A1C testi size geriye dönük olarak 2 ila 3 aylık kan şekeri ortalamasını gösterir. A1c sonuçlarınızı iki farklı şekilde değerlendirebilirsiniz:

- Yüzde olarak A1C
- A1c'ye göre günlük kan şekeri değerlerinizin tahmini ortalama değeri

Yılda en az 2 kere bu ölçümleri yaptırmalısınız. Bu konuda doktorunuza danışınız. Ortalama kan şekeriniz yüksekse, diyabet tedavinizde değişiklik yapılması gerekir.

Dernekler tarafından önerilen Kan Şekeri Hedefleri	Olağan Kan Şekeri Değerlerim	Hedeflerim
A1C: 7%'den düşük		
Ortalama Kan Şekeri: 154 mg/dl		

A1C değeri ne anlama gelmektedir?

A1C değerinizi soldaki kolonda, son 2-3 ay içindeki ortalama kan şekeri değerinizi ise sağdaki kolonda bulunuz.

A1C (%)	Ortalama Kan Şekeri (mg/dl)
5	97
6	126
7	154
8	183
9	212
10	240
11	269
12	298

Kan şekerim sıklıkla çok yükseliyorsa ne yapmalıyım?

Eğer kan şekerinizi sıklıkla hedeflenen eşiğin üze-

rinde buluyorsanız doktorunuza danışmalı ve tedavi şekliniz, öğün planınız veya fiziksel aktiviteniz konusunda ne gibi değişiklikler yapılması gerektiğini öğrenmelisiniz.

Kan şekerim sıklıkla düşüyorsa ne yapmalıyım?

Düşük kan şekeri (hipoglisemi) kan şekeri değerinin 70 mg/dl'nin altına düşmesidir. Düşük kan şekeri, aç ve gergin hissetmenize, titreme, endişe, uyku, sersemlik ve kafa karışıklığına neden olabilir. Kan şekerinizin çok düşük olduğunu düşünüyorsanız, glukometrenizle kontrol edin ve eğer 70 mg/dl'nin altında ise, aşağıdaki karbonhidrat seçeneklerinden birini (her birinde 15 gr karbonhidrat bulunmaktadır) vakit geçirmeden alın:

- 3 veya 4 glukoz tableti
- ½ bardak meyve suyu
- ½ bardak diyet olmayan alkolsüz içecek
- 250 ml süt
- 5 ila 7 parça şeker
- 1 yemek kaşığı şeker veya bal

15 dakika sonra kan şekerinizi yeniden ölçün. Eğer hala 70 mg/dl'nin altındaysa, bir kez daha karbonhidrat seçeneğine başvurun ve kan şekeri 70 mg/dl'nin çıkana kadar almaya devam edin.

Kan şekeri sık sık düşüyorsa, öğün planınızı, fiziksel aktivite seviyenizi ve diyabet ilaçlarınızı değiştirmeniz gerekebilir. Kan şekerinizin düşük olduğu zamanlarda, kan şekeri kaydını tuttuğunuzdan emin olun. Fazla fiziksel aktivite gibi olası nedenleri de ayrıca not edin. Daha sonra da bu durumu doktorunuza danışın.