

Kan şekerinizi takip etmek

Glukometre ölçüm değerlerini nasıl kaydetmeliyim?

Doktora gittiğinizde mutlaka yanınızda glukometrenizi de getiriniz, ki doktorunuz ölçüm sonuçlarınızı inceleyip normal dışı değerleri belirleyebilsin. Ayrıca olağandışı sonuçlar aldığınızda bu durumdan bahsetmelisiniz, ki doktorunuz size olası sebepleri açıklayabilsin. Ölçüm kayıtlarınızı bir not defterinde veya bilgisayarınızdaki bir takip programında tutabilirsiniz.

Bunları mutlaka kaydediniz:

- Kullandığınız ilaçlar
- Fiziksel aktivite ve egzersiz
- Hastalıklar
- Düşük kan şekeri
- Stres
- Kan şekerinizi etkileyebilecek başka faktörler

Doktorunuzla kaydını tuttuğunuz değerlerinize ilişkin görüşerek hedeflerinize nasıl ulaşabileceğinizi tartışınız.

Glukometre ölçüm değerleri diyabet tedavisine nasıl yardımcı olur?

Bu değerler diyabet tedavinizin yeterli ve uygun olup olmadığı konusunda size fikir verebilir. Ayrıca, sonuçlarınıza bakarak belirli bir seyir ve düzen tespit etmeniz tedavi değişikliği yapmanız konusunda yol gösterici olur.

Örnek: Hafta içleri Ali'nin açlık kan şekeri 90 ila 110 arasında seyretmekteydi. Fakat haftasonları geç

yattığından dolayı açlık kan şekeri bu hedefin üzerine çıkmaktaydı. Ali bu durumu doktoruyla görüştüğünden sonra haftasonları için farklı bir insülin tedavisi uygulamaya başladı ve şekeri kontrole alındı

Eğer kan şekeriniz normal aralıklarda seyrediyorsa, diyabet tedaviniz doğru şekilde ilerlemektedir. Öte yandan, eğer gün içinde birden fazla ölçümde ve hatta bir kaç gün boyunca şekeriniz normal aralıkların dışına çıkıyorsa, beslenme düzeninizi, egzersiz alışkanlıklarınızı veya aldığınız ilaçları değiştirmeniz gerekebilir.

Doktorunuzla görüşerek ne gibi değişiklikler yapılabileceğini tartışınız.

Glukometre ölçüm değerlerinizi inceleyerek kendinize aşağıdaki soruları sorunuz:

- Kan şekerim bu hafta bir defadan daha sık düştü mü? Bunun sebepleri neler olabilir?
- Kan şekerim bu hafta birden fazla kere çok yükseldi mi? Bunun sebepleri neler olabilir?
- Kan şekerim 3 gün üst üste aynı vakitlerde normal aralıkların dışına çıktı mı? Bunun sebepleri neler olabilir?

Örnek: Geçen hafta Ayşe tatile çıktı. Kan şekeri değerleri akşam yemeklerinden sonra 210 ila 230 arasındaydı. Genellikle, akşam yemeklerinden önce kan şekeri 150 civarındaydı. Böylelikle, Ayşe yeterince hareket etmediğinin farkına vardı ve her öğleden sonra yürüyüşe çıkmaya karar verdi. Ayrıca öğün öncesi yaptığı insülin dozları ve karbonhidrat sayımı konusuna daha fazla dikkat etmeye başladı.