

Kan şekeri kontrolleri: Kısa rehber

Kan şekeri seviyenizi neden kontrol etmelisiniz

Kan şekeri seviyenizi düzenli olarak ölçmek diyabetinizi yönetmenin önemli bir parçasıdır.

Bu sayede siz ve doktorunuz:

- Kan şekeri seviyenizi sağlıklı bir aralıkta tutabilirsiniz
- Besin seçimlerinizin, fiziksel aktivitenizin veya kullandığınız ilaçların kan şekeri seviyenizi nasıl etkilediğini görebilirsiniz
- Diyabete bağlı sağlık sorunları yaşama riskinizi azaltabilirsiniz.

Parmak ucundan kan şekeri ölçümü nasıl yapılır?

Doktorunuz veya diyabet sağlık uzmanınız size kan şekeri seviyelerinizi nasıl kontrol edeceğinizi gösterecektir. Genel uygulama adımları aşağıda verilmiştir. İhtiyacınız olanlar:



Kan şekeri ölçüm cihazı



Kan şekeri ölçüm çubukları



Parmak delme cihazı



Kesici/delici malzeme atık kutusu.

Ana adımlar şunlardır:

1. Ellerinizi ılık su ve sabunla yıkayıp iyice kurulayın.
2. Çubuğu ölçüm cihazına yerleştirin.
3. Parmağınızı parmak delme cihazı ile delin.
4. Çubuğu kana dokundurun ve kanı emmesini bekleyin.
5. Ölçüm cihazı geri sayım yaparak kan şekeri seviyenizi gösterecektir.

Kan şekeri seviyenizi ölçmenin başka yolları da vardır. Sizin için en uygun yöntemi öğrenmek için doktorunuza veya diyabet sağlık uzmanınıza danışın.

Kan şekeri seviyenizin sağlıklı olması gereken aralık

Diyabeti olan çoğu kişi için kan şekeri seviyesinin sağlıklı aralığı:

- **Öğünlerden önce** veya açken: 4 ila 7 mmol/L
- **Öğünlerden 2 saat sonra** (ilk lokmadan itibaren): 5 ila 10 mmol/L

Farklı olabileceğinden, sağlıklı aralığınızın ne olduğunu doktorunuza danışın.

Kan şekeri seviyenizi değiştirebilecek şeyler

Kan şekerini yükselten etkenler



Daha çok karbonhidratlı yiyecek yemek



Daha az aktif olmak



Yeterli diyabet ilacı almamak



Hasta olmak veya ağrı çekmek



Stres

Kan şekerini düşürenler etkenler



Daha az karbonhidratlı yiyecek yemek



Daha aktif olmak



Fazla diyabet ilacı almak



Kusma veya ishal



Alkol almak

Kan şekeri seviyeniz sık sık sağlıklı aralığınızın üzerinde veya altında oluyorsa doktorunuza söyleyin. Diyabet yönetiminizde değişiklik gerekebilir.



NDSS ve siz

Daha fazla kaynağa (kendi dilinizdeki kaynaklar dahil) erişmek için karekodu taratın ya da ndss.com.au adresini ziyaret edin veya **1800 637 700 numaralı telefonda NDSS Yardım Hattını** arayın.

Not: Bu bilgiler yalnızca yol gösterme amaçlı sunulmuştur. Kişisel tıbbi tavsiyenin yerini almamalıdır. Sağlığınızla ilgili endişeleriniz veya başka sorularınız varsa sağlık uzmanınızla iletişime geçmelisiniz.