

Kan şekerini izleme

Kan şekeri seviyelerini düzenli olarak kontrol etmek (ayrıca kendini izleme de denir) diyabetinizi yönetmenize yardımcı olabilir. Diyabet sağlık uzmanlarınız size kan şekerini izlemeniz hakkında yardımcı olabilir.

Düzenli izleme, yiyecek, egzersiz, ilaçlar ve hastalığın kan şekeri seviyeleri üzerindeki etkisini görmenize yardımcı olabilir. Ayrıca, doktorunuz veya diyabet sağlık uzmanlarınızla görüşmeniz gereken tüm dağılımları veya değişiklikleri tanımlamanıza yardımcı olabilir.

Neden izlemek gerekiyor?

Kan şekeri seviyelerinizin izlenmesi aşağıdakileri yapmanıza yardımcı olur:

- » seviyelerinizin hedef aralığında olup olmadığını hemen öğrenmeniz



- » diyabet ilacınızın hedef seviyeleri başarmanıza yardımcı olup olmadığını ölçmeniz
- » fiziksel aktivite, yiyecek, stres, seyahat ve hastalığın kan şekeri seviyelerinize olan etkisini daha iyi anlamanız
- » kan şekeri seviyenizin ne zaman yüksek veya düşük olduğunu tanımlamanıza yardımcı olması için günün değişik zamanlarındaki dağılımları aramak
- » insülin veya kan şekerini düşüren başka ilaçlar kullanıyorsanız düşük kan şekeri seviyelerini (hipoglisemi veya hipo) çabucak tanımlamanız ve tedavi etmeniz
- » diyabetinizi yönetmenizden kendinizden daha emin olmanız
- » ilaçlarınızı veya insülini ayarlamak veya yemek planlaması veya fiziksel aktiviteler konusunda öneriler için doktorunuz veya diyabet sağlık uzmanlarınızdan ne zaman yardım istemeniz gerektiğini bilmek.

Diyabet sağlık uzmanlarınız, özellikle sertifikalı diyabet eğitiminiz:

- » size en uygun olan kan şekeri ölçüm cihazını seçmenize yardımcı olur
- » kan şekeri seviyelerinizi nasıl kontrol edeceğinize dair size bilgi verir
- » seviyelerinizi ne sıklıkta ve hangi zamanlarda kontrol etmeniz gerektiği konusunda karar vermeniz için sizinle birlikte çalışır
- » ölçümlerinizi nasıl yorumlayacağınıza öğrenmenize yardımcı olur.

Nasıl izlenir

Kan şekeri seviyenizi kontrol etmek için kan şekeri ölçüm cihazına, iğne uçlu parmak delme cihazına ve kan şekeri ölçme şeritlerine ihtiyacınız vardır. Çok çeşitli kan şekeri ölçüm cihazları vardır. Doktorunuz veya sertifikalı diyabet eğitmeniniz ihtiyacınıza uygun olanını seçmenize yardımcı olabilir ve nasıl kullanılacağını size gösterebilir.

Ulusal Diyabet Hizmetleri Programı (National Diabetes Services Scheme, NDSS) Avustralya Hükümetinin Diabetes Australia'nın desteğiyle yürütülen bir girişimdir. NDSS aracılığı ile diyabetinizi yönetmenize yardımcı olacak, kan şekeri ölçme şeritleri de dahil, indirimli ürünlere erişebilirsiniz.

Ayrıca, sürekli bir glikoz izleyicisi (continuous glucose monitor, CGM) veya flaş glikoz izleyicisi (flash glucose monitoring, Flash GM) kullanarak da kan şekeri seviyenizi izleyebilirsiniz. CGM hakkında daha fazla bilgi ve indirimli kan şekeri ölçme şeritlerine, CGM ve Flash GM ürünlerine nasıl erişebileceği konusunda ndss.com.au adresine girin veya **1800 637 700** Yardım Hattı'nı (Helpline) arayın.

NDSS'e kaydolmak Avustralya'da medicare kartı olan ve diyabet teşhisi konmuş herkese açık ve ücretsizdir.

Hedefler

Diyabet sağlık uzmanınız size uygun olan kan şekeri aralığını önerecektir. Yaşınızı, ne kadar süredir diyabetiniz olduğunu, kullandığınız diyabet ilaçlarını ve diğer ilgili sağlık durumlarınızı gözönüne alacaktır.

Kan şekeri hedefleri için aşağıdaki aralıklar sadece bir rehberdir. Bireysel hedefleriniz için diyabet sağlık uzmanlarınızla konuşun.

Kan şekeri hedefleri		
	Aç karnına/ yemeklerden önce	Yemeğe başladıktan iki saat sonra
Tip 1 diyabet	4–7mmol/L	5–10mmol/L
Tip 2 diyabet	4–7mmol/L	5–10mmol/L

Ne zaman kontrol edilmeli

Doktorunuz veya diyabet sağlık uzmanınız kan şekeri seviyelerinizi ne zaman ve ne sıklıkta kontrol edeceğinize ve hedeflenecek aralık konusunda karar vermenize yardımcı olacaktır. Yaşam tarzınıza uygun bir izleme rutini geliştirmek için yardım isteyin. İnsanların genel olarak kan şekeri seviyelerini ölçme zamanlarına aşağıdakiler dahildir:

- » kahvaltıdan önce (aç karnına)
- » öğle ve akşam yemeğinden önce
- » bir yemekten iki saat sonra
- » yatmadan önce
- » araba kullanmadan veya egzersizden önce.

Aşağıda belirtilen durumlarda kan şekeri seviyelerinizi daha sık ölçmeniz önerilebilir:

- » kendinizi hasta ve stresli hissettiğinizde
- » fiziksel aktivite daha fazla (veya daha az) olduğunda
- » alışılmışından daha fazla hipo geçirmeniz
- » seyahat etmek veya yeni bir işe başlamak gibi rutininizde değişiklikler olması
- » diyabet ilacınızın veya insülinin değiştirilmesi veya ayarlanması
- » yeme düzeninizi değiştirmek
- » geceleri terleme veya sabahları baş ağrısı
- » sık sık hedef aralığın üstüne çıkan yüksek kan şekeri seviyelerinin farkına varmak
- » hamilelik
- » ameliyata hazırlanmak veya ameliyattan sonraki nekahet dönemi
- » steroidler gibi yeni ilaçlara başlamak.



Kan şekeri seviyelerinin yükselmesinin veya düşmesinin nedenleri nedir?

Kan şekeri seviyelerinizin gün boyunca yükselmesi veya düşmesinin birçok nedeni vardır. En yaygın nedenlerin içinde olanlar:

- » yiyecek (yenen karbonhidratın zamanı, tipi ve miktarı)
- » egzersiz veya fiziksel aktivitenin miktarı
- » diyabet ilacı
- » duygusal stres / heyecan
- » hormon değişiklikleri
- » kan şekerini izleme teknikleri
- » hastalık ve ağrı
- » alkol
- » steroidler gibi ilaçlar.

Kimler düşük kan şekeri riski altındadır?

- İnsülin ve bazı diyabet ilaçları hipo riskinizi artırır.
- Kan şekeri seviyesi çok aşağıya, 4mmol/L altına düştüğünde hipo meydana gelir.
- Hipo belirtileri bazen daha yüksek kan şekeri seviyelerinde, özellikle çocuklar, yaşlılar ve kan şekeri seviyeleri uzun bir süre hedef aralığın üzerinde kalan kişilerde görülür.

Yüksek kan şekeri seviyeleri tehlikeli midir?

- Bazen kan şekeri seviyeleriniz yüksek olabilir ve siz nedenini anlamayabilirsiniz.
- Sizde tip 1 diyabet varsa ve kan şekeri seviyeleriniz yüksekse, veya hasta iseniz, kanınız veya idrarınızda keton kontrolü yapılması önemlidir. Sizde keton varsa veya kendinizi iyi hissetmiyorsanız, tıbbi yardım almanız önemlidir.
- Kan şekeri seviyeleri uzun bir süre hedef aralığın üzerinde seyrederse, uzun-dönem diyabetle ilişkili komplikasyonlar olabilir. Kan şekeri seviyeleriniz düzenli olarak yüksek ise, doktorunuz veya diyabet sağlık uzmanlarınızdan önerilerini isteyin.



Ölçümlerinizi doğru gözükmüyorsa

Bazen, kan şekeri seviyenizi kontrol ettiğinizde ölçümler sizi şaşırtabilir. Ölçüm size doğru gözükmüyorsa, kontrol edebileceğiniz bazı şeyler var.

- » Kontrolü yapmadan önce ellerinizi iyice yıkayıp kuruladınız mı?
- » Şeritlerin kullanım süresi geçti mi?
- » Bu şerit bu ölçüm cihazına uygun olanı mıdır?
- » Şerit üzerinde yeteri kadar kan var mıydı?
- » Şeriti ölçüm cihazına doğru biçimde yerleştirdiniz mi?
- » Şeritler iklim, sıcaklık veya ışıktan etkilendi mi?
- » Ölçüm cihazı temiz mi?
- » Ölçüm cihazı çok sıcak veya çok soğuk mu?
- » Pili zayıflamış mı?

HbA1c testi nedir?

HbA1c kısaltması glikozillenmiş hemoglobin anlamına gelir. Bu ortalama kan şekeri seviyenizin son 10-12 haftalık ortalamasını yansıtan bir kan tahlilidir.

Bu tahlili en az 12 ayda bir kere yaptırmanız önerilirse de daha sık (her 3-6 ayda bir) yaptırmanız istenmiş olabilir. HbA1c'nin sonuçları kan şekeri yönetiminizin genel bir görünüşünü elde etmenize yardımcı olabilir.

Çoğu kişiler için HbA1c'nin hedef ölçümü 53mmol/mol (7%) veya daha düşüktür. Sizin için en iyi olan HbA1c hedefini size doktorunuz önerecektir.



Unutmayın: Kan şekeri seviyelerinin izlenmesi diyabetinizi yönetmenize yardımcı olur.

Bazen ölçümler beklentinize uymayabilir, ancak bu ölçümlerin diyabetinizi nasıl yönettiğinizin bir kontrolü olmadığını hatırlamanız önemlidir.

Kan şekeri seviyelerinizi bilmek – ve anlamak – sizin ve sağlık uzmanlarınızın diyabetinizin yönetimine ince ayar yapmasına yardımcı olabilir.

Doktorunuz veya diyabet sağlık uzmanlarınız sizin için uygun olan bir kan şekeri hedef aralığı önerecektir.

En iyi ipuçları

- Diyabetinizi yönetmek için sağlıklı bir beslenme planı izleyin, düzenli fiziksel aktivite yapın, kan şekeri düzeylerinizi kontrol edin ve (gerekirse) ilaç alın.
- Diyabet yönetiminizi yolunda tutmak için düzenli olarak doktorunuza danışın.
- 'Tek beden ölçüsü' herkese uymaz. Bir diyabet eğitimcisi, diyabet ile yaşamınıza yardımcı olabilir.
- Tercüme edilmiş kaynakları okumak veya indirmek için ndss.com.au/information-in-your-language adresine gidin veya **NDSS Yardım Hattı (Helpline) 1800 637 700**'ü arayın ve size bir kopyasının gönderilmesini isteyin. Bir tercümana mı ihtiyacınız var? Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisini (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450**'den arayın. Dilinizi belirtin. Bağlanmak için bekleyin ve **1800 637 700**'ü isteyin.

NDSS ve siz

NDSS, diyabetinizi yönetmenize, sağlıklı kalmanıza ve iyi yaşamanıza yardımcı olmak için bir dizi destek hizmeti, bilgi ve sübvansiyonlu ürünler sunar.