

Diyabet tiplerine göre kan şekeri ölçüm aralıkları nelerdir?

- Şeker hastalığının tanısının yeni konması halinde ve şeker düşüklüğü fazla hissedilmiyorsa, gebelik diyabeti varsa, günde 3-4 defa kan şekeri ölçümü yapılmalıdır.
- Diyabet düzenli olarak kontrol ediliyorsa haftada 1-2 gün içinde 4 defa ölçüm yapılmalıdır.
- Beslenme ve ilaç kullanımıyla tip 2 diyabeti kontrol eden hastalar, haftada 1-2 gün aç ve gece yatmadan önce kan şekerini ölçmelidir. Diğer ölçümler tok karnına olmalıdır.
- Diyabet kontrol edilene kadar; günde 3 defa aç karnına, gece yatmadan önce kan şekeri ölçümleri yapılmalıdır.

İdrarda keton ölçümü

Diyabet kontrolünün düzensiz olması, ameliyat olma, stresli olma gibi durumlarda idrarda keton değeri fazla çıkabilir. Bu keton değeri, vücudun dengesini bozar ve ketoasidoz etkisi yani şeker koması görülebilir. Bu fazla keton miktarı, idrarla atılmaktadır.

İdrarda keton ölçümü ne zaman yapılmalıdır?

- Kusma, bulantı ve karın ağrısı gibi insülin yüksekliği belirtileri varsa,
- Kan şekeri değeri 240 mg/dl üzerinde olursa,
- Stres ve akut hastalıklar varsa.

İdrarda keton ölçümünde dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

- Bu ölçüm, keton çubuğuyla yapılmaktadır.
- İdrara batırılan keton çubuğu bir süre orada bekletilir.
- Çubukta meydana gelen renk değişimlerine göre sonuç değerlendirilir. Bu nedenle kutu üzerindeki açıklamalar okunmalıdır.
- Çubuk nemli ve sıcak yerlerde bırakılmamalıdır.
- Son kullanma tarihine dikkat edilmelidir.
- Antibiyotik ve C vitamini kullanımına dikkat edilmelidir.

KURF.299 REV.00

Bu dokümanın içeriği, Anadolu Sağlık Merkezi uzman hekimlerince hazırlanmıştır.
Johns Hopkins Medicine, Anadolu Sağlık Merkezi'nde herhangi bir tıbbi hizmet vermemektedir.
Anadolu Sağlık Merkezi Johns Hopkins Medicine işbirliği, kurumlar arasında eğitim ve kalite geliştirme programlarını kapsar.

EVDE KAN ŞEKERİ ÖLÇÜMÜ



Evde kan şekeri takibi nasıl yapılır?

Kan şekeri değerini evde takip edebilmek için taşınabilir kan şekeri ölçme cihazı (glukometre) ölçüm çubukları ile parmak delme cihazı gerekmektedir. Bu sonuçların not edilmesi için bir defter bulundurulmalıdır.

Kan şekeri ölçülürken nelere dikkat edilmelidir?

- Glukometre şeker ölçüm cihazının nasıl kullanılacağı hakkında doktordan ya da diyetistten bilgi alınmalıdır. Ölçümler, kullanım talimatına göre yapılmalıdır.
- Kan şekeri ölçümü mutlaka not edilmelidir. Ölçüm yapılan gün, saat kayıt altına alınmalıdır. Ölçümde açlık ve tokluk durumu, egzersiz dönemi belirtilmelidir.
- Cihaz ve çubukların doğru ölçüm yapıp yapmadığı, aralıklı olarak kontrol edilmelidir. Cihazın bakımı ve temizliği haftada 1 defa yapılmalıdır.

Kan şekeri ölçme sıklığı ne olmalıdır?

- Kan şekeri ölçüm sıklığı doktor tarafından belirlenir.

Kan şekeri seviyeleri yüksek olursa;

- Sabahları aç karnına ve kahvaltıdan 2 saat sonra,
- Öğle yemeği öncesinde,
- Akşam yemeği öncesinde,
- Gece yatmadan olmak üzere önce toplamda 5 kez şeker ölçümü yapılır.

Kan şekeri seviyesi kontrol altına alındığında haftada 1 gün, dört defa ya da merdiven yoluyla değişik zamanlarda kan şekeri seviyesi ölçülmelidir. İnsülin kullanımı yapmayan şeker hastaları, kan şekeri seviyeleri yüksekse kontrol sağlanana kadar haftada 2 gün öğünlerden önce aç karnına ve tok karnına en az 4 defa ölçüm yapılmalıdır. Kan şekeri kontrol altına alınınca haftada 1 gün açlık ve tokluk ölçümleri yapılır.

Hedef kan şekeri değerleri

- Her diyabetli için kan şekeri aralığı farklı olabilir. Hastalığın kontrol altında olması için kan şekeri değerlerinin normal seviyelerde olması gerekir.
- Tip 1 diyabet hastaları ve gebelik diyabeti olan kişiler daha sıkı kontrol edilmelidir.
- Açlık kan şekeri 80-120 mg/dl, tokluk kan şekeri 140-160 mg/dl üzerinde olmamalıdır.
- Kan şekeri değerleri yüksekse doktora bilgi verilmelidir.

	İdeal	Hedef	Gebelikte
HbA1c (%)	<6	<6,5	<6,5 (tercihen 6)
Açlık şekeri öğün öncesi kan şekeri	70-100	70-120	60-90
Öğün sonrası (1. saat)	130		140 (tercihen<120)
HbA1c (%) (1. saat)	120	140	120

Kan şekeri ne zaman ölçülmelidir?

- İnsülin kullananlar, doktorun önerisiyle açlık ve tokluk kan şekeri seviyelerini ölçmelidir.
- Şeker kontrolü, beslenme ve şeker düşürücü ilaçlarla yapılıyorsa bunlardan 2 saat sonra ölçüm yapılmalıdır.

Evde kan şekeri ölçümünde dikkat edilmesi gerekenler:

- Evde kan şekeri ölçümü yapılırken pratik glukometre cihazları kullanılmalıdır.
- Ölçüm yapılmadan önce eller sabunlu su ile yıkanmalıdır. (Bunu yapmadığınız takdirde ellerde kalmış olan şeker artıkları, ölçüm sonuçlarını etkileyebilir.)
- Parmakların delindiği aletin başkalarıyla paylaşılması gerekir.



Evde kan şekeri ölçümü yapmanın faydaları nelerdir?

- Ekonomik ve kolay kan şekeri kontrolü yapılmasını sağlar.
- Hipoglisemi ve hiperglisemi erken tanısını sağlar.
- Diyabet ilaçlarının dozunun ayarlanmasını sağlar.
- Rahat ve düzenli bir yaşam sağlar.
- Daha rahat seyahat etmeyi sağlar. Çünkü kan şekeri ölçüm cihazı, yanınıza alabileceğiniz kadar kullanışlıdır.
- Kan şekeri kontrolü sağladığından, uzun dönemde komplikasyon oluşması riskini azaltır.
- Hastaların yaşam kalitesini artırır, koma gibi olumsuzlukları önler.