

Kan şekerinin kendi kendine kontrol edilmesi

Şeker ölçüm cihazı (SMBG) ile çok düşük ve çok yüksek kan şekeri seviyelerini tespit edebilirsiniz. Kendi kendinize yaptığınız kan şekeri kontrolü ile gerek düşük gerekse yüksek kan şekeri değerlerinizi öğrenebilir ve doktorunuza metabolizmanızın işleyişi hakkında ek bilgiler verebilirsiniz.

Öğretici kurslar çerçevesinde insülinin doğru ihtiyaç miktarlarını bulmak için kahvaltıdan, öğle yemeğinden ve de akşam yemeklerinden önce kan şekerinin ölçülmesi gereklidir.

Daha sonra kan şekerinizi hangi sıklıkta kontrol etmeniz gerektiğini ev doktorunuzla görüşünüz. Tedavi hedefine ulaşıldığında haftalık ölçüm sayısı azaltılır. Bazen hedefine ulaşmış bir tedavide budan sonraki metabolizmanın işleyişinin kontrolü için sadece idrar şekeri ölçümleri ile yetinilebilir. Ancak buna ev doktorunuz sizinle birlikte karar verecektir.

Yüksek (ya da düşük) kan şekerinin yol açtığı şikayetleri hissediyorsanız lütfen hemen kan şekerinizi ölçünüz, kan şekeri değerleriniz yüksek çıkarsa hemen doktorunuza arayınız.

İnsülin tedavisi gören şoförler düzenli olarak kan şekerlerini ölçmeli ve örneğin bir kaza halinde bunun şeker düşüklüğünden kaynaklanmadığını belgeleyebilmek için bunları bir yere not etmelidir.

Kan şekeri ölçüm aletleri

Birçok şirket artık kan şeker ölçüm cihazları sunuyor, doğru luğu sürekli gelişmektedir. Bu nedenle özel bir cihaz bu kitapta tavsiye edilemiyor.

Bazı cihazların ölçüsü mg/dl veya mmol/l arasında değiştirilebilir, ve bazıları mg/dl yada mmol/l fix olarak kullanır. Ölçme süresi 12 ile 120 saniye kadar olabilir. Ölçüm cihazları tarafından verilen kan şekeri değerleri gerçek kan şekeri %15 kadar farklılık gösterebilir.

Cihazların bulunduğu yerin ısısının 10 ile 40 ya da 18 ile 32 derece arasında olması doğru çalışması, için gereklidir. Havadaki relatif nem oranı 5 ile 90 yada 20 ile 80 arasında olabilir. şekerinizi kontrol altında tutmak için, bunlara özellikle (uzun yürüyüş yada kaplıca) tatile çıktığınız zamanlarda dikkat etmelisiniz.

Ekipmanın doğru kullanımını doktorunuzdan öğrenmelisiniz. Ölçüm cihazınızın her makinede olduğu gibi belli aralıklarla kontrolü gerekir. Cihazınızın güvenli ölçümünü tespit etmek için ayrıca doktor kontrolünüz sırasında oradaki cihazların sonuçlarıyla karşılaştırarak cihazınızın doğru ölçüm yapıp yapmadığını test edebilirsiniz.