

Normal Kan Şekeri Değerleri Hangi Sınırlarda Olmalıdır?

Normal Kan Şekeri Nedir?

- Vücudumuzda enerji ihtiyacını karşılamak üzere kan dolaşımında sürekli ve sabit bir aralıkta glukoz (şeker) bulunur.
- Bu olması gereken şeker miktarıdır.
- Bu şeker miktarına normal kan şekeri diyoruz.

Açlık Kan Şekeri Nedir?

- Hiçbir şey yemeden içmeden, açken baktığımız kan şekeri.
- Normal değeri 70-100 mg/dl arasında olmalıdır.

Açlık Kan Şekeri Ölçümlerini Hangi Zamanlarda Yapmalıyız?

- En sağlıklı açlık kan şekeri sonucunu 6-8 saatlik açlıktan sonra görebiliriz.
- Bu nedenle en doğru açlık kan şekerini, sabah bakılan açlık kan şekeri değeri verir.
- Yemeklerden önce (öğle ve akşam) bakılan kan şekeri ölçümleri de açlık kan şekerimizi gösterir.

Tokluk Kan Şekeri Nedir?

- Yemekten 2 saat sonra bakılan kan şekeri düzeyidir.
- Tokluk kan şekeri 100-140 mg/dl arasında olmalıdır.

Tokluk Kan Şekeri Ölçümlerinde Nelere Dikkat Etmeliyiz?

- Yemeğin ilk lokmasından itibaren en az 2 saat geçmelidir.

- Tokluk kan şekeri ölçümlerinde hasta yemeğini zamanında yemeli, ilaçlarını kullanmalı, insülini varsa insülinini uygulamalıdır.

Tokluk Kan Şekerinin Önemi Nedir?

- Tokluk kan şekerinin sürekli yüksek seyretmesi, damar duvarında hasar yaratarak, damar sertliğine zemin hazırlayabilir.
- Bu durum kalbi, beyni ya da bacakları besleyen damarları etkileyebilir.
 - Yapılan bilimsel çalışmaların sonucunda, tokluk kan şekeri yüksekliğinin, kalp hastalıkları gelişmesine neden olan önemli bir risk faktörü olduğu bildirilmiştir.
 - Şeker Hastalığının Tedavisindeki Amaç; Açlık ve tokluk kan şekerlerini sürekli olarak normal düzeylerde tutmak ve bu şekilde seyretmesini sağlamaktır...
 - Yaptıklarınızla ve Yapacaklarınızla;
 - Açlık kan şekerinizi 70-100 mg/dl, tokluk kan şekerlerinizi de 100-140 mg/dl arasında tutmayı başarabilerseniz;
 - Şeker hastalığından korkmanıza gerek yoktur.
 - Şeker hastalığıyla barışık bir şekilde, bir ömür, sağlıklı bir yaşam sürdürebilirsiniz.
 - Yüksek Seyreden Kan Şekeri Düzeylerinde İdeal Hedefimiz;
 - Açlık kan şekeri 90-130 mg/dl arasında,
 - Tokluk kan şekeri 160 mg/dl altında olmalıdır.
 - Kan şekeri düzeylerini normal sınırlara yakın değerlerde tutmak, ilerleyen zaman içerisinde diyabetle ilgili sağlık sorunlarından hastayı uzak tutacaktır.