

# Glukoza etkileyen faktörler



Diyabetli değilseniz, ne yerseniz yiyin ve ne kadar aktif bir yaşam sürerseniz sürün, kandaki glukoz (kan şekeri) düzeyi normal sınırlar içinde kalır. Fakat diyabetin ortaya çıkması ile kan şekeriniz pek çok faktörden etkilenir hale gelir ve yükselir. Bu faktörler hakkında bilgi sahibi olmak, şekerinizi kontrol altında tutmanıza yardımcı olacaktır.

Beslenme ve egzersizin şekerinizi nasıl etkilediği hakkında karar vermek için düzenli olarak ölçüm yapmalı ve sonuçları değerlendirerek karar vermelisiniz. Bu şekilde bir yol izlemeniz size, kalp krizi, diyabete bağlı böbrek hastalığı, körlük ve amputasyon gibi komplikasyonların engellenmesi ve ertelenmesi konusunda büyük yarar sağlayacaktır.

## Hangi faktörler kan şekerimi yükseltir?

- Fazla miktarlarda yemek, fazla karbonhidrat almak,
- Fiziksel olarak aktif olmamak ve az hareket etmek,
- İnsülin, enjeksiyon yoluyla veya ağızdan alınan diyabet ilaçlarının yetersiz kalması
- Araya giren bir başka hastalık - vücut hastalıklarla mücadele edebilmek için kortizol gibi bazı hormonların salınımını artırır ve bu hormonlar kan şekeri düzeyini yükseltir.
- Stres veya ağrı - her iki durum da kan şekerini yükselten hormonların salınımına sebep olarak şekeri yükseltir.

- Adet dönemlerinde değişen hormon düzeylerine paralel olarak şeker düzeyleri de değişkenlik gösterir.

- Susuz kalmak

## Kan şekerimi nasıl izleyebilirim?

Kan şekerinin takibi için en sık kullanılan iki yöntem bulunur:

- Glukometre ile şekerin anlık olarak ölçülmesi,
- Yılda en az iki kere A1C testi yaptırarak geriye dönük 2 ila 3 aylık ortalama kan şekeri değerinin saptanması.

Bunun yanısıra cilt altına yerleştirilen bir sensör yardımı ile şekerinizi yaklaşık her dört dakikada ölçen ve size gösteren daha komplike cihazlar da günümüzde mevcuttur. 'Sürekli glukoz monitörizasyon sistemi' adı verilen bu yöntemle şekerinizin gün içindeki seyri hakkında çok daha detaylı bilgi sahibi olabilirsiniz. Bu konuda detaylı bilgi almak için doktorunuza danışınız.