



Οι τιμές του σακχάρου στο αίμα είναι καίριας σημασίας για όλους τους ανθρώπους και ιδιαίτερα για εκείνους που πάσχουν από διαβήτη. ...

Γι' αυτό είναι σώ φρον όχι μόνο να γνωρίζουμε ποιες είναι οι φυσιολογικές τιμές για το σάκχαρο στο αίμα, ανάλογα με την ηλικία μας, αλλά και να φροντίζουμε ώ στε να παίρνουμε τακτικές μετρήσεις (τα άτομα με διαβήτη μπορεί να το κάνουν και πολλές φορές μέσα στην ημέρα, αλλά όλοι οι υπόλοιποι πρέπει να το κάνουν με τακτικές εξετάσεις αίματος).

Ο βασικός σκοπός της μέτρησης της γλυκόζης (σακχάρου) του αίματος είναι για να μας βοηθήσει στην πρόληψη της υπο- και της υπεργλυκαιμίας. Αν τα επίπεδα είναι σταθερά χαμηλά ή υψηλά, θα πρέπει να συζητήσετε πιθανή θεραπεία με το γιατρό σας.

Δείτε ποιες είναι οι φυσιολογικές τιμές για το σάκχαρο αίματος για τα άτομα που είναι 20 χρόνων και πάνω:

- Σάκχαρο νηστείας: Κάτω από 100 mg/dL
- Πριν από το γεύμα: Μεταξύ 70 mg/dL και 130 mg/dL
- Μετά το γεύμα (1-2 ώ ρες): Κάτω από 180 mg/dL
- Πριν από σωματική άσκηση: Αν παίρνετε ινσουλίνη, τότε πρέπει να είναι τουλάχιστον 100 mg/dL
- Όταν πέφτετε για ύπνο: Μεταξύ 100 mg/dL και 140 mg/dL

Σημειώ σεις:

- Κατά κανόνα μετράμε την φυσιολογική τιμή όταν δεν έχουμε φάει τίποτα (μόνο νερό) για τουλάχιστον 8 ώ ρες. Αυτή είναι η τιμή του σακχάρου νηστείας και δεν πρέπει να ξεπερνάει ποτέ τα 100 mg/dL.
- Οποιαδήποτε μέτρηση άνω του 180 mg/dL ή κάτω του 50 mg/dL θεωρείται επικίνδυνη και πρέπει να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας.

<http://www.webmd.com>