

# 42 FAKTORIT, MIS MÕJUTAVAD VERESUHKRUT

Autor Adam Brown. Diabeedikooli tõlge

## TOIT

- ↑ ↑ 1. SV kogus
- ↑ 2. SV tüüp
- ↑ 3. Rasv
- ↑ 4. Valk
- ↑ 5. Kofeiin
- ↓ ↑ 6. Alkohool
- ↓ ↑ 7. Söögi aeg
- ↑ 8. Vedelikupuudus
- 9. Soolestiku tervis

## RAVIMID

- ↑ ↑
- ↓ 10. Ravimi doos
- ↓ ↑ 11. Ravimi manustamise ajastus
- ↓ ↑ 12. Ravimite koostoime
- ↑ ↑ 13. Steroidid, prednisone
- ↑ 14. Niacin (Vitamin B3) südame ja kolesteroolirohud

## LIIKUMINE

- ↓ 15. Kerge treening
- ↓ ↑ 16. Intensiivne treening, keskmine treening
- ↓ 17. Treenituse tase
- ↓ ↑ 18. Kellaaeg
- ↓ ↑ 19. Toidu ja insuliini ajastus

## BIOLOOGILINE

- ↑ 20. Mittepiisav uni
- ↑ 21. Stress ja haigused
- ↓ 22. Hiljutine hüpopglükeemia
- ↑ 23. Uneaja vs
- ↑ 24. Koidikufenomen
- ↑ 25. Kanüülide/süstlanõelte töökindlus, vaheta regulaarselt
- ↑ 26. Haavade paranemine ja lipodüstroofiad
- ↓ ↓ 27. Otse lihasesse süstitud insulini
- ↑ 28. Allergiad
- ↑ 29. Kõrgem vs tase
- ↓ ↑ 30. Menstruatsioon
- ↑ ↑ 31. Puberteet
- ↓ 32. Tsöliaakia
- ↑ 33. Suitsetamine

## KESKKONNATEGURID

- ↑ 34. Aegunud insulini
- ↑ 35. Mittetäpsed vs väärtused (glükomeeter, sensor)
- ↓ ↑ 36. Välistemperatuur
- ↑ 37. Päikesepõletus
- 38. Kõrguste vahe

## KÄITUMINE JA OTSUSTAMINE

- ↓ 39. VS mõõtmise sagedus
- ↓ ↑ 40. Olemasolevad võimalused ja valikud
- ↓ ↑ 41. Otsuste vastuvõtmise vundament
- ↓ ↑ 42. Peresuhted ja sotsiaalne surve



Diabeedikool



meie hoolime  
Saaremaa Diabeediselts