



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu

ÇOCUKLUK ÇAĞI DİYABETİ EĞİTİM SETİ - 2



HİPOGLİSEMİ VE TEDAVİSİ

HİPERGLİSEMİ VE KETONEMİ TEDAVİSİ

DİYABET VE EGZERSİZ

HASTALIK DURUMLARINDA DİYABET YÖNETİMİ

KENDİ KENDİNE İZLEM



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu

HİPOGLİSEMİ VE TEDAVİSİ

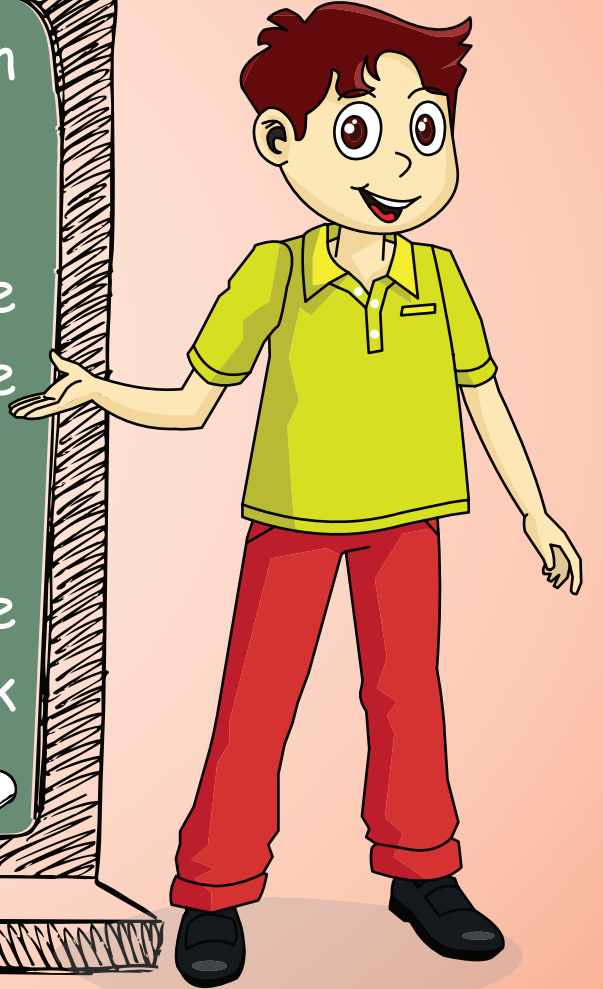


DIYABETTE HIPOGLİSEMİ YÖNETİMİ

Sağlıklı bir bireyde kan şekeri düzeyinin 50 mg/dl'nin altına düşmesine hipoglisemi denir.

Diyabetli çocuktayaş grubuna göre değişmekle birlikte kan şekerinin ortalama 70 mg/dl'in altına düşmesine hipoglisemi yani şeker düşüklüğü denir.

Diyabetlinin en yakın çevresi olan bireylerin özellikle hipoglisemi (şeker düşmesi) belirti ve tedavisini çok iyi bilmesi gerekmektedir.



NEDEN HIPOGLİSEMİ OLUR?

Beslenme, insülin ve egzersiz arasındaki dengenin iyi sağlanamaması hipoglisemiye neden olmaktadır.

Beslenme

Ana/ara öğünü yememek, az yemek, öğünü geciktirmek

İnsülin

İnsülini gereğinden fazla yapmak

Kasa yapmak

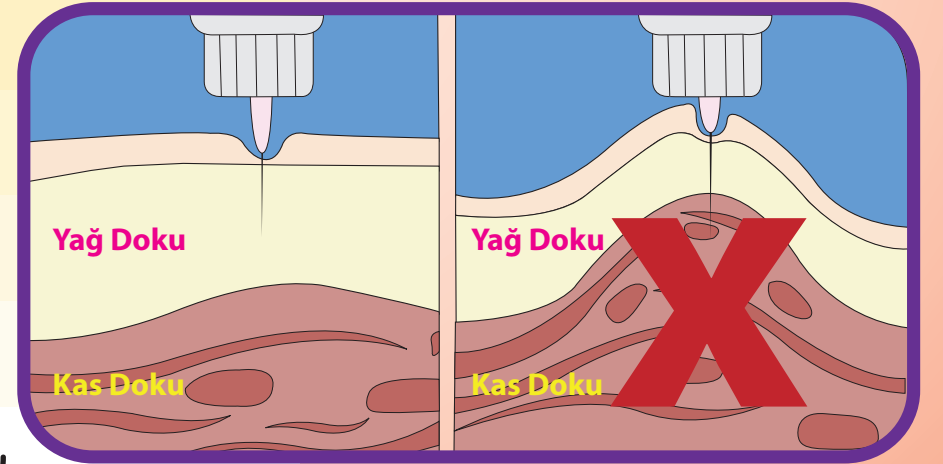
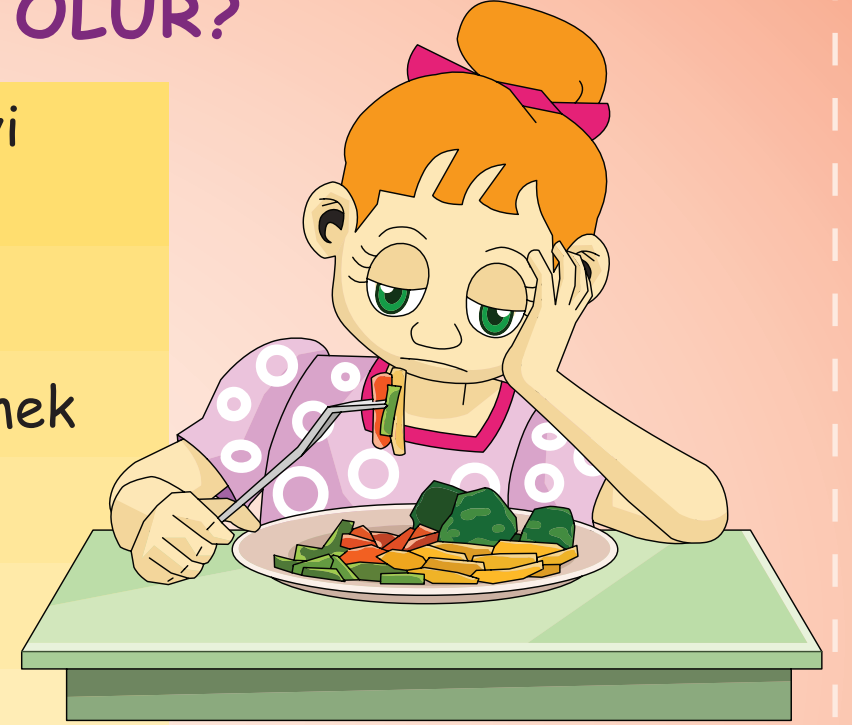
Farklı insülin uygulanması

İnsülin emiliminin hızlı olması

Egzersiz

İnsülin uygulama sonrası hemen egzersiz

Aşırı egzersiz ve gerekli önlemlerin alınmaması



DİĞER HIPOGLİSEMİ NEDENLERİ?



Alkol alımı

Enfeksiyon (ishal, kusma)

Stresin azaldığı durumlar (tatil vb.)

Lipohipertrofi

Gizli ek doz uygulaması

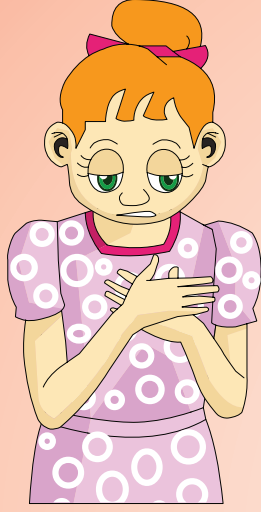
Sıcak banyo, masaj, sauna, kaplıca

Çölyak hastalığı

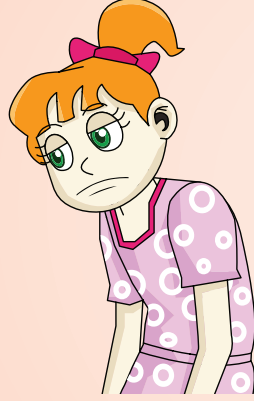
Adrenal yetmezlik

HIPOGLİSEMİNİN BELİRTİLERİ - 1

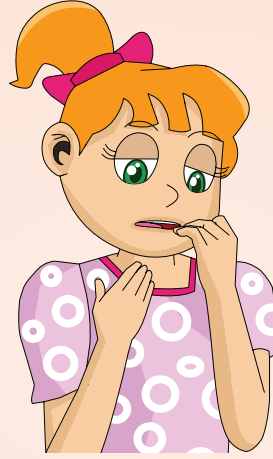
“ Kişiden kişiye ya da aynı kişide zaman içinde değişiklik gösterebilir. ”



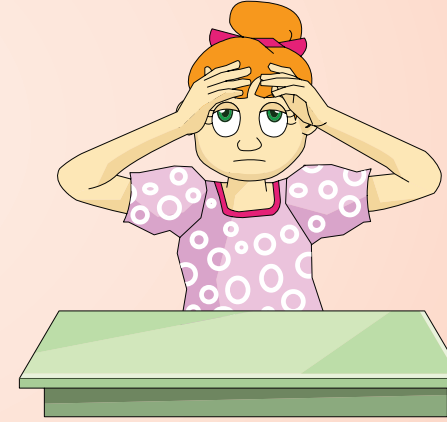
Çarpıntı



Renk solukluğu



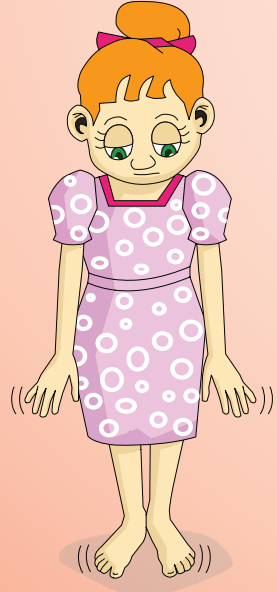
Dudak çevresinde uyuşma



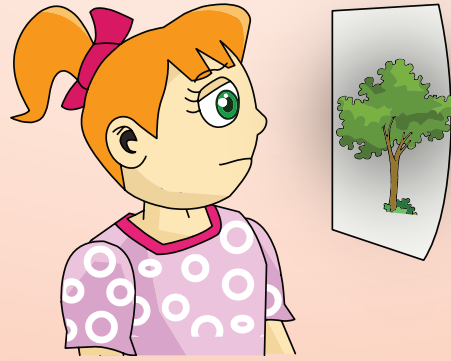
Baş dönmesi



Açlık hissi



El ve ayaklarda titreme



Göz kararması



Terleme

HİPOGLİSEMİNİN BELİRTİLERİ - 2

Huzursuzluk, sinirlilik

Algılama güçlüğü

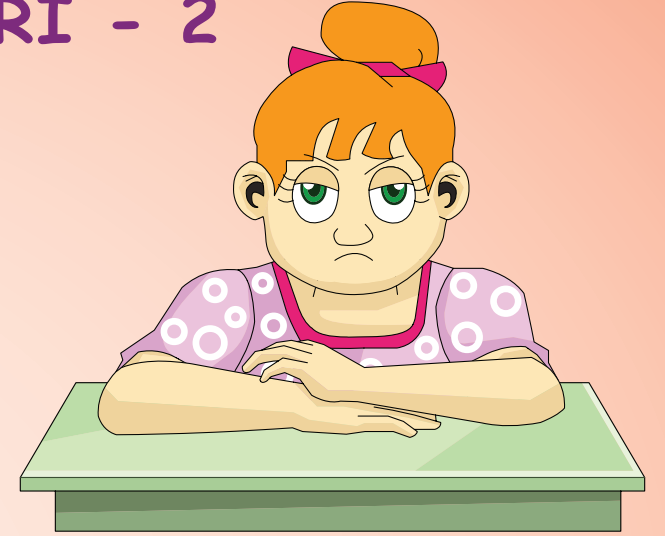
Nedensiz ağlama (özellikle bebeklerde)

Uyuklama hali

Uykuda kabus görme

Gözlerini bir noktaya dikme

Bayılma (havale geçirme, kasılma)



Sinirli bakma



Uyuklama hali

İNFANTLARDA VE SÜT ÇOCUĞUNDA EK BULGULAR NELERDİR?

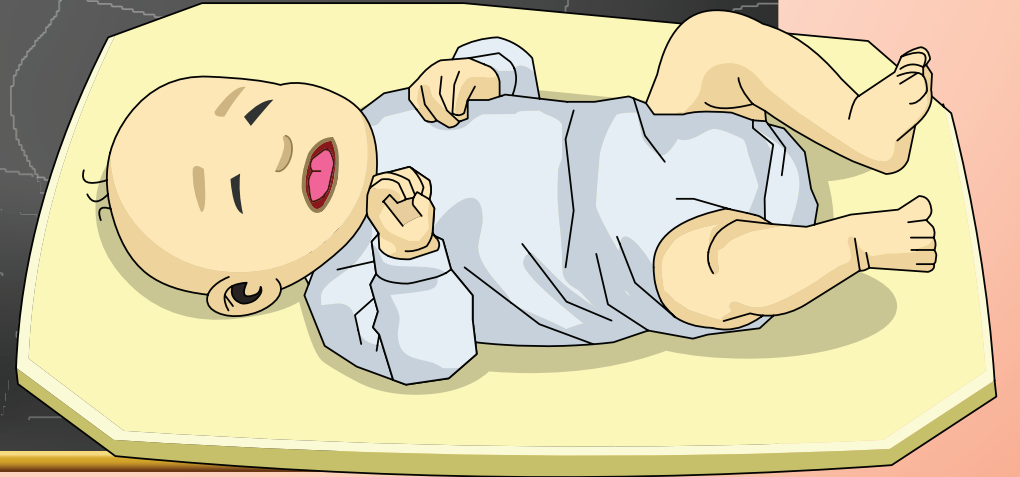
Kan şekeri <80 mg/dl

Beklenmeyen zamanda uykuya eğilim

Durdurulamayan nedensiz ağlama

Öfke nöbeti ve saldırganlık

Solukluk, soğuk terleme ve nöbet



GECE HIPOGLİSEMİSİ (Somogy Fenomeni)



Yapılan çalışmalarda hipogliseminin %70 oranında gece oluştuğu anlaşılmıştır

Çünkü karşıt hormon sistemi uykuda yetersiz yanıt verebilir

Bulgular yoktur veya fark edilemeyebilir

BU NEDENLE GECE HIPOGLİSEMİSİ ÖNEMLİDİR!

GECE HIPOGLİSEMİSİ NE ZAMAN AKLİMİZA GELMELİ?

Terleyerek uyanma

Çarpıntı ile uyanma

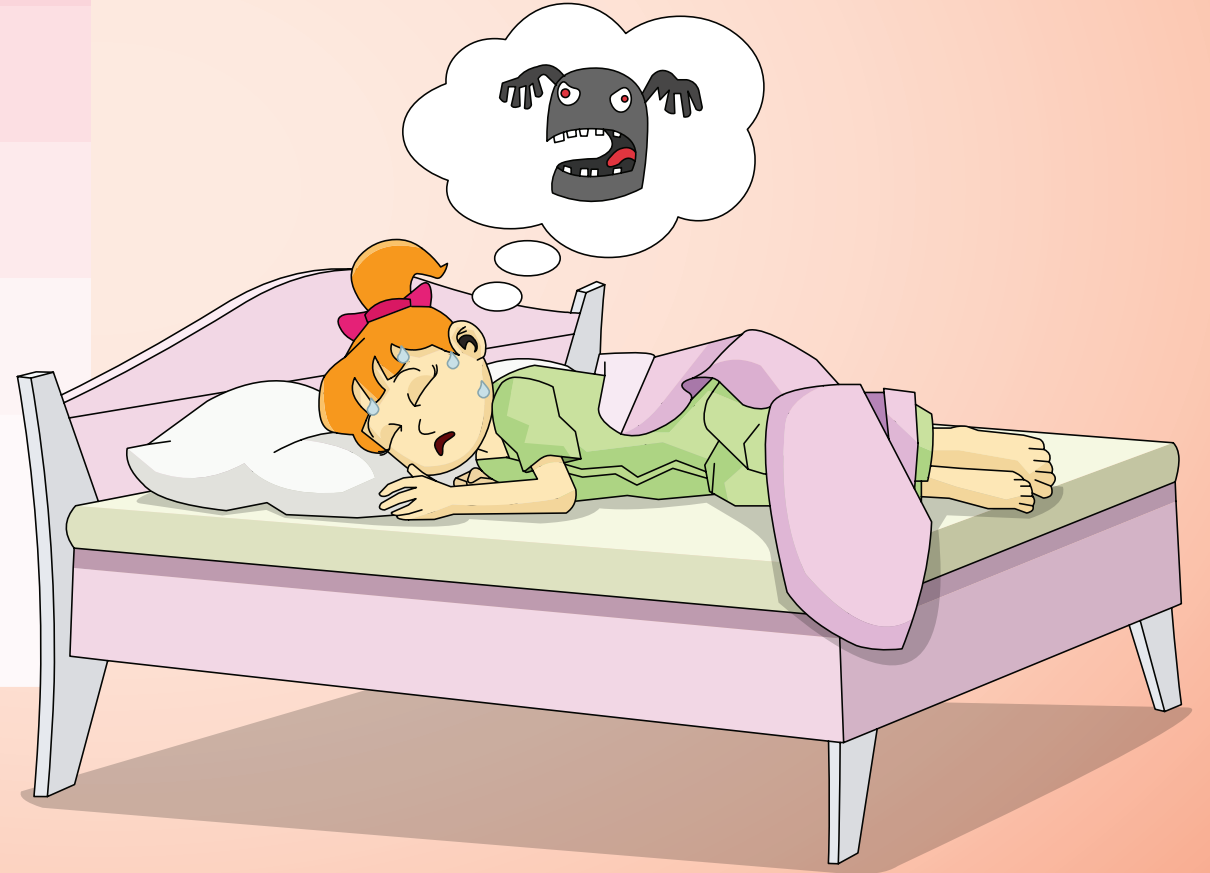
Kabus görme

Baş ağrısıyla uyanma

Zor uyandırılma

Hafıza kaybı ile uyanma

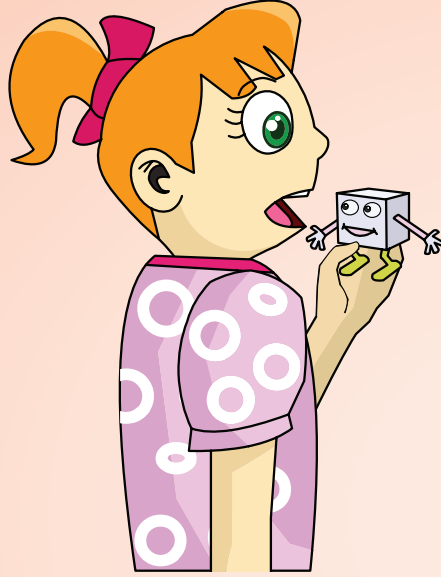
Sabah kan şekeri yüksekliği



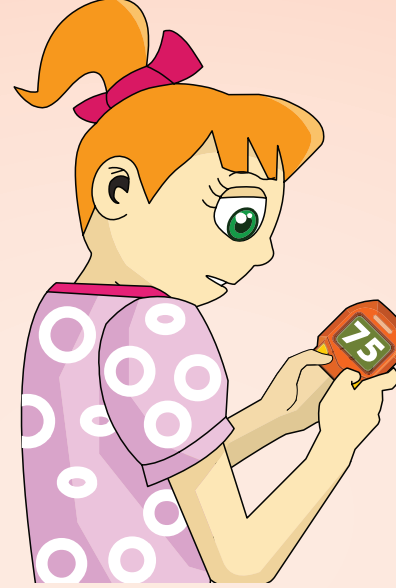
HIPOGLİSEMİ TEDAVİSİ 1 (60-70 mg/dl arası)



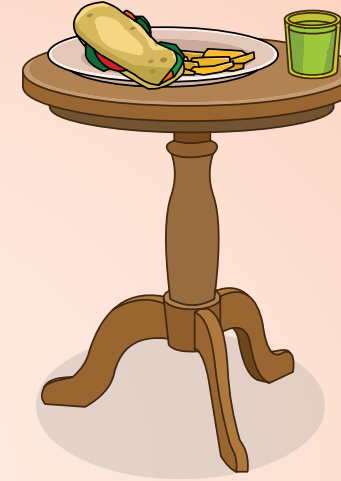
Kan şekerini ölçün



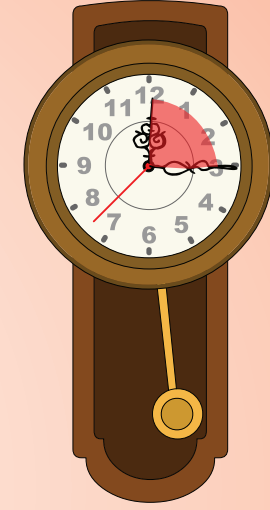
Gerekirse yaşına uygun şeker verin



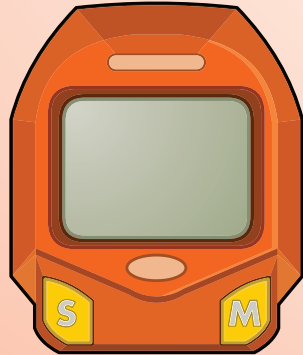
15 dk. sonra şekerini ölçün



Öğün saati ise öğünü yedin, değilse ek ara öğün verin



İnsülin saati ise dozu %10 azaltın



Kan şekerini bir saat sonra tekrar kontrol edin

“ Şekerin neden düştüğünü bulun ve tekrarlamasını önleyin.

Yoğun olmayan günlük aktivitelerini yapabilir.

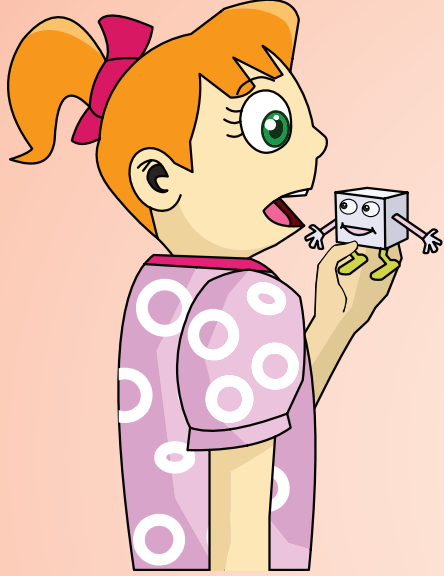
”

YAŞLARA GÖRE ŞEKER ORANI TABLOSU

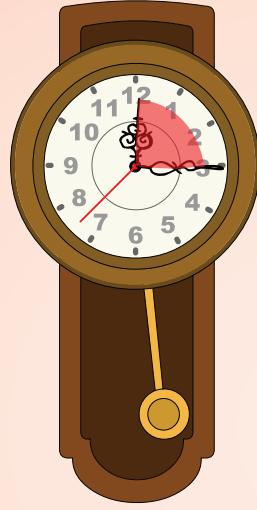
YAŞ	ŞEKER ORANI (5 g üzerinden)
0-6 yaş	5-10 g Karbonhidrat
6-12 yaş	10-15 g Karbonhidrat
12 yaş ve üzeri	15-20 g Karbonhidrat



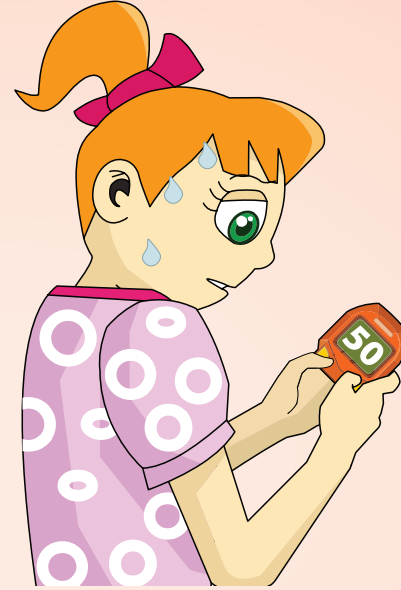
HIPOGLİSEMİ TEDAVİSİ 2- (60 mg/dl altında ise)



Hemen yaşına uygun miktarda şeker veya meyve suyu verin



Kan şekerini 15 dk sonra tekrar ölçün



Yükselmediyse;
tekrar aynı miktarda şeker verin.



Yükseldiyse (70 mg/dl'nin üstü);
Öğün saati ise öğünü yedinin,
değilse ek ara öğün verin

“ MEYVE SUYU DIŞINDAKİ GAZLI İÇECEKLER ÖNERİLMEZ! ”

HIPOGLİSEMİ TEDAVİSİ 2- (60 mg/dl altında ise)

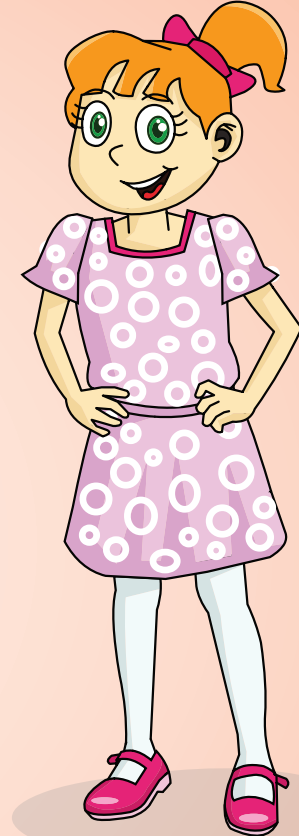
İnsülin saati ise dozu %20 azaltın

Bilinci bulanıksa **Glukagon** iğnesi yapılabilir

Fazla aktiviteden kaçının

Düzeldikten 30 dakika sonra şekeri kontrol edin

Neden hipoglisemi yaşandığını araştırın



Glukagon

HIPOGLİSEMİ TEDAVİSİ-3 : (Bayıldıysa)

GLUKAGON: Kan şekerini yükselten bir hormondur.
Bayılma durumunda yapılır.



Glukagon

“ Ağızdan şeker alımını reddediyorsa
Bilinç bulanıklığı mevcutsa
Bilinç kapalı olduğunda yapılır. ”

Kan şekeri çok düşen küçük çocuklarda ağızdan verilen şeker ya da meyve suyunu alamayacak durumlarda da yapılabilir.

GLUKAGON NASIL UYGULANIR?

Glukagon:

Kol, bacak, kalça, göbek bölgelerindeki kas veya yağ dokusuna yapılır.

**BAYGIN KİŞİYE
ACİL UYGULANMASI GEREKEN
BİR İLAÇTIR.**



HIPOGLİSEMİYİ HİSSETMEME

HIPOGLİSEMİ SIRASINDA
GELİŞEN BULGULARI FARK
EDEMEME DURUMUDUR.



“ Ciddi bir durumdur, panik yaratır.

Hedef kan şekeri aralığı korunduğunda
3-4 haftada düzelmesi beklenir. ”

HIPOGLİSEMİ DUYARSIZLIĞI GELİŞME NEDENLERİ?



Sık kan şekeri düşüklüğü

Uzun süreli diyabetli olma

Stres yada depresyon

Öz bakımı yetersiz diyabetli

Son 12 saat içinde alkol alımı

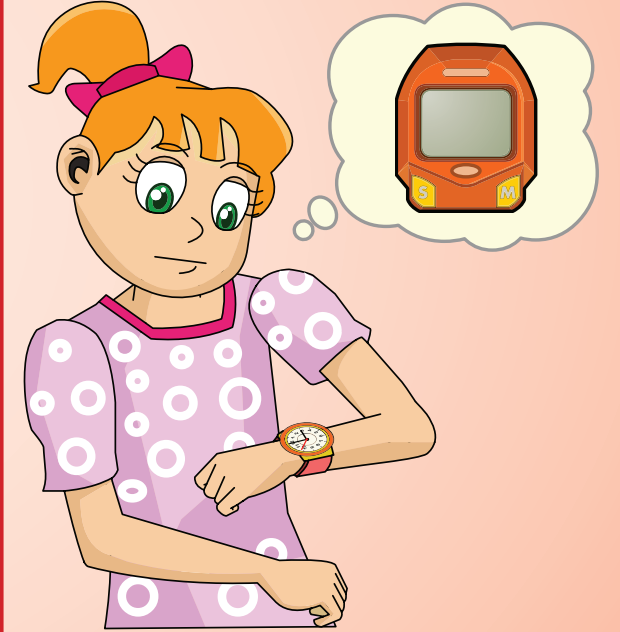
Son 24-48 saatte hipoglisemi olması

Beta blokör gibi ilaç kullanımı

HIPOGLİSEMİDEN KORUNMA

“ Hipoglisemiden korunmanın en iyi yolu sık kan şekeri ölçümü ve her zaman hipoglisemiye tedaviye hazır olmaktır. ”

- * Öğün atlamayın ve zamanına dikkat ediniz
- * Gece ek doz yapıldığında kan şekerini yakın takip ediniz
- * Gece yatmadan önce güvenli şeker aralığında yatınız
- * Çocuk uyurken insülin yapmayınız (öğün kaçırılabilir, doz karışabilir)
- * İnsülini banyodan sonra yapınız
- * Egzersiz öncesi, arada ve sonrasında kan şekeri bakınız
- * Egzersizden sonraki 24 saat boyunca hipoglisemi riski devam edebilir



“ Beslenme, insülin ve egzersizin bir denge içerisinde olması hipoglisemiden korunmanın en temel tedavisidir. ”

KREŞ/OKUL/DERSHANEDE HIPOGLİSEMİ

Öğretmene mektup verilmeli

Okul idaresi ve öğretmen bilgilendirilmeli

Gerekli malzeme ve önlem alınmalı

Beden eğitimi dersi ve profesyonel sporda önlemler alınmalı

İstekli öğretmenlere gerekirse eğitim/bilgi verilmelidir



“Okulda Diyabet Programı” hakkında bilgilendirme yapılmalı.
www.diyabet.gov.tr ve www.meb.gov.tr sitesinden ulaşabilirsiniz.

DIYABETLİ BİREYE/YAKININA VERİLECEK ÖNEMLİ MESAJLAR

“

Hipoglisemi hayati önem taşıyan bir durumdur, acil müdahale gerektirir

Hipoglisemiden korunma yöntemleri, nedenleri, belirti ve tedavisini diyabetli, ailesi ve tüm çevresi bilmelidir

Hipoglisemiye bağlı bayılmalarda temel tedavi ve iletişimin önemi vurgulanmalı

Hipoglisemiye fark edememe ve nedenleri

Kan şekeri ölçümü şeker düşüklüğünden korunmanın başında gelir

Hipoglisemi hakkında tüm bilgi takip edildiğiniz sağlık kuruluşundan alınmalıdır, kişiye göre tedavi değişkendir

”



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu

HİPERGLİSEMİ VE KETONEMİ TEDAVİSİ



HİPERGLİSEMI NEDİR?

Diyabetli çocukta, hiperglisemi kan şekerinin hedeflenen değerin üzerinde seyretmesidir.

Hedeflenen kan şekeri yaş grubuna göre değişir, diyabet ekibi tarafından çocuğa özel belirlenir.



HİPERGLİSEMİ NEDENLERİ

İnsülin yapmamak veya az insülin yapmak

Bozuk insülin yapmak

Şiş bölgeye insülin yapmak

Beslenme programına uymamak

Egzersiz yapmamak / az yapmak

Hastalık durumları

Stres / üzüntü



BELİRTİLERİ

Çok su içmek

Çok sık idrara çıkmak

İdrar renginde koyulaşma, köpürme

Ağız kuruluğu/susuzluk hissi

Dil üstünde beyaz tabaka

Açlık hissi, çok yemek

Bulanık/puslu görme

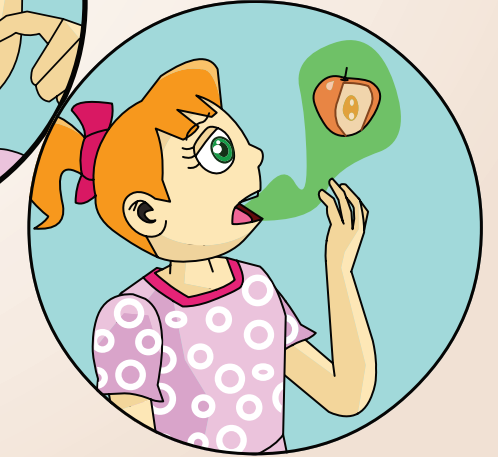
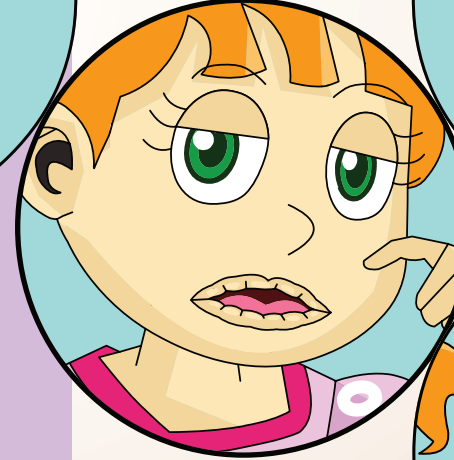
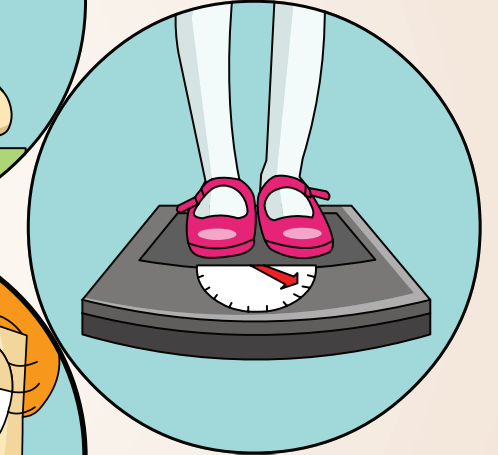
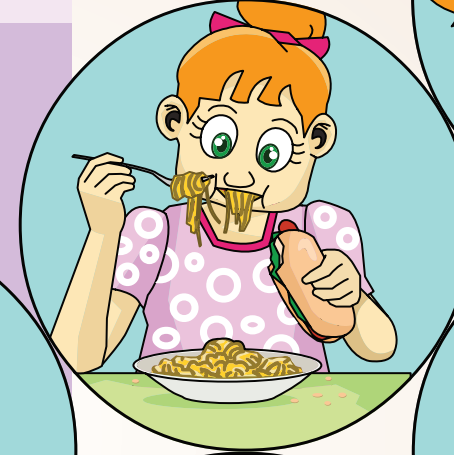
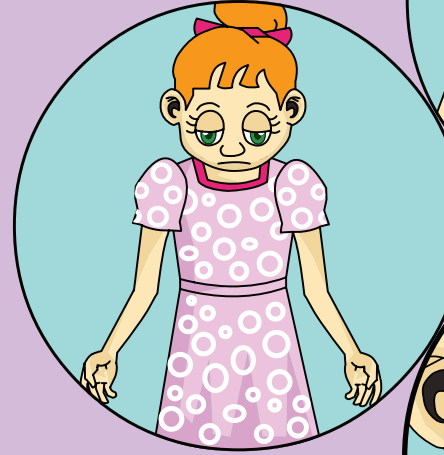
Hızlı kilo kaybı

Dudaklarda çatlama, kenarlarında yara oluşumu

Genital bölgede yanma, kaşıntı, mantar oluşumu

Keton varlığında ağızda çürük elma kokusu (aseton kokusu)

Halsizlik ve yorgunluk



TEDAVİ 1

Kan şekeri 140-250 mg/dl arasında ise;

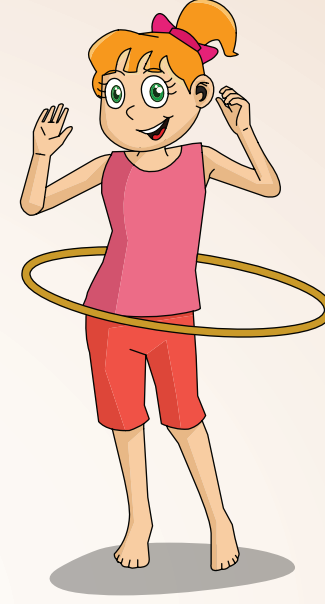
Bol su/sade soda içiniz

İnsülin yapılma zamanı ise doz arttırınız (%10-20)

Egzersiz yapılabilir

Yükselme nedenini araştırınız

Kan şekeri değerleri yaşa göre değişkendir.



TEDAVİ 2

Kan şekeri 250 mg/dl ve üzeri ise;

Bol su içiniz

İdrarda keton bakınız

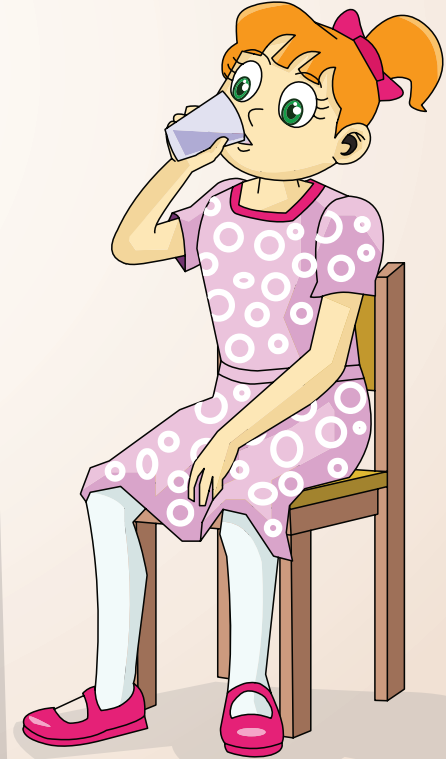
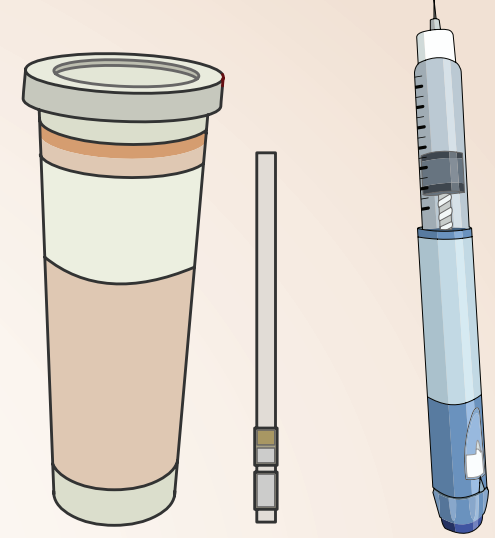
Kan şekeri 250 mg/dl ve üzerinde kesinlikle egzersiz yapmayınız

İnsülin saati ise insülin dozunu arttırınız

İnsülin saati değilse sağlık ekibinin önerdiği insülin dozu ile araya giriniz

Kan şekeri takibi yapınız

Ana öğün saati ise öğünü atlamayınız



EK DOZ NEDİR?

Kan şekeri 250 mg/dl ve üzeri fakat insülin saati değilse; bu yüksek şekeri düşürmek için yapılan insüline ek doz denir.

Ek Doz Tablosu

İdrar Ketonu	Kan Şekeri		
	<250 mg/dl	250-400 mg/dl	>400 mg/dl
Negatif / eser	Rutin doz	GİD %5'ni ek doz	GİD %10'nu ek doz
Az pozitif ise	GİD %5'ni ek doz	GİD %10'nu ek doz	GİD %15'ni ek doz
Orta / Çok pozitif ise	GİD %10'nu ek doz	GİD %15-20'si ek doz	GİD %20'si ek doz

GİD: Günlük İnsülin Dozu

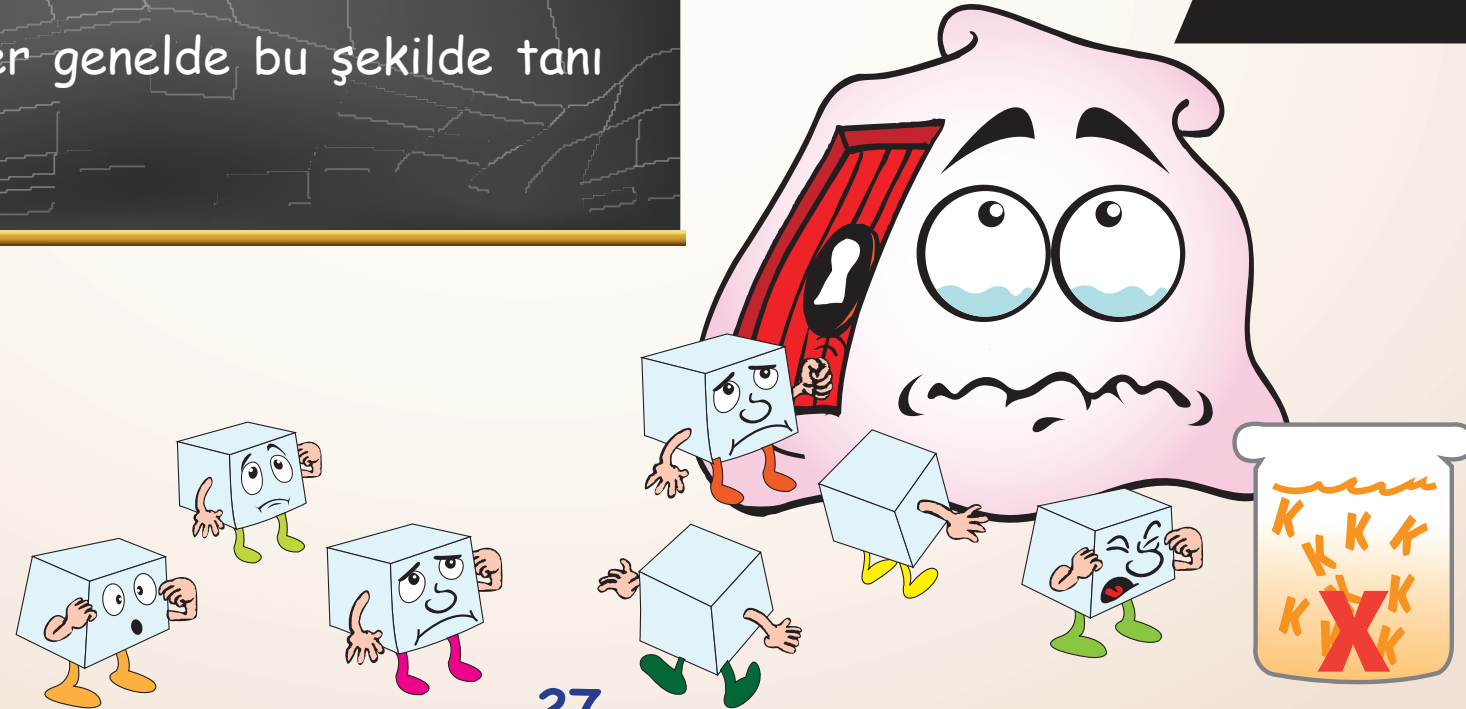
Kan şekeri 400 mg/dl üzerinde, ek doza rağmen düşmüyorsa ve keton pozitifse hastaneye başvurulmalıdır.

HİPERGLİSEMİ VE KETON

Keton Nedir?

Kan şekerinin yükselmesi sonucu şeker hücre içine giremez ve enerji olarak yağları kullanır, yağların yanmasına keton denir (keton cisimcikleri oluşur).

Tip 1 diyabetliler genelde bu şekilde tanı alır.



KETONA NE ZAMAN BAKILIR? KİMLERDE KETO-ASİDOZ GELİŞEBİLİR?

Diyabet tanısı henüz konmamış/yeni tanılı diyabetlilerde

Kan şekeri 250 mg/dl üzerinde

İnsülin eksikliği veya insüline ait sorunlarda

Karbonhidrat sayımı ve
insülin dozunu yanlış yapan diyabetlilerde

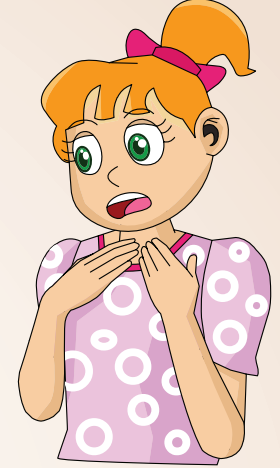
Enfeksiyon, stres ve travma gibi akut durumlarda

Pompa kullanımına ait sorunlarda



KETON VARLIĞINDA BELİRTİLER NELERDİR?

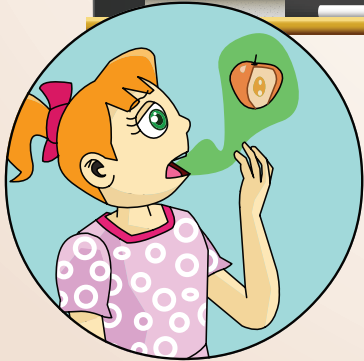
Bulantı ve kusma
Karın ağrısı
Halsizlik/yorgunluk
Ağızda ekşi elma kokusu (keton kokusu)
Nefes darlığı
Hızlı kilo kaybı (uzun süreli yüksek şekerle bağlı)
Kalp çarpıntısı
Göğüs üzerinde ağrı
Bilinç değişikliği
Bilinç kaybı ve koma



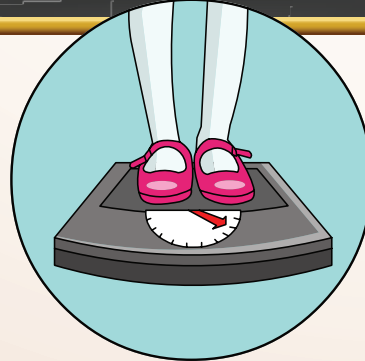
Solunum sıkıntısı



Karın ağrısı



Kötü nefes kokusu

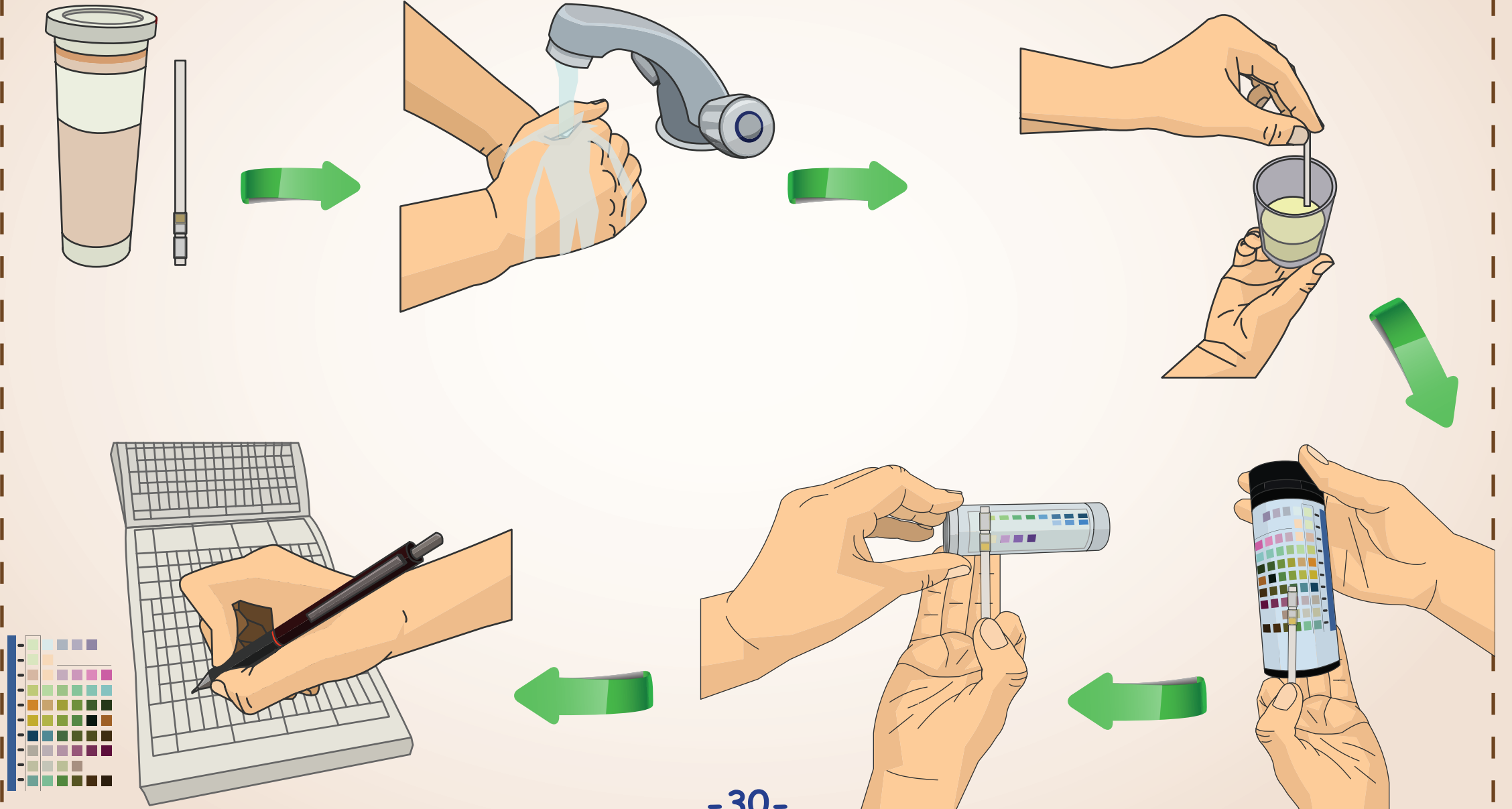


Kilo kaybı



Kusma

KETONA BAKMA AŐAMALARI



İDRARDA KETON VARSA NE YAPILMALIDIR?

Kan şekeri saatlik sonra 2 saat arayla kontrol ediniz

Kesinlikle egzersiz yapılmaz, istirahat ediniz

Sıvı alımını arttırınız (su, soda)

Sağlık personelinin önerileri doğrultusunda insülin dozlarını arttırınız

Genel durum kötü ise acil hastaneye gidiniz

Birkaç gün az yağlı ve sıvı gıdalarla besleyiniz

Keton varlığında düzelme yoksa mutlaka bir sağlık kuruluşuna gitmek gerekmektedir.



DİYABETLİ BİREYE/YAKININA VERİLECEK ÖNEMLİ MESAJLAR

Kan şekeri yüksekliği önemlidir, önerilen değerlere düşürülmez ise kısa ve uzun dönemde ciddi problemlere neden olacaktır.

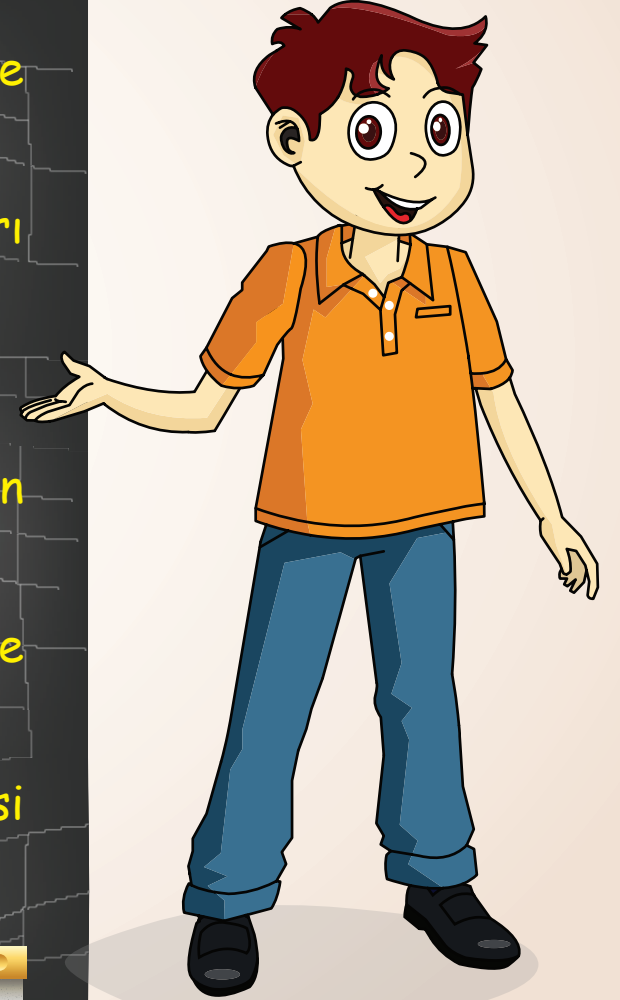
Hiperglisemiden korunma yöntemleri, nedenleri, belirti/bulguları ve tedavisini diyabetli, ailesi ve tüm çevresi bilmelidir.

Kan şekeri ölçümü, hiperglisemiden korunmanın başında gelir.

Hiperglisemi hakkında bilgiler, takip edildiğiniz sağlık kuruluşundan mutlaka alınmalıdır.

Kan'da ya da idrarda keton varsa acil önlem alınıp, mutlaka hastaneye gidilmelidir.

Keton tedavi edilmez ise koma gelişir, acil tedavi edilmesi gerekir.





T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu

DİYABET VE EGZERSİZ



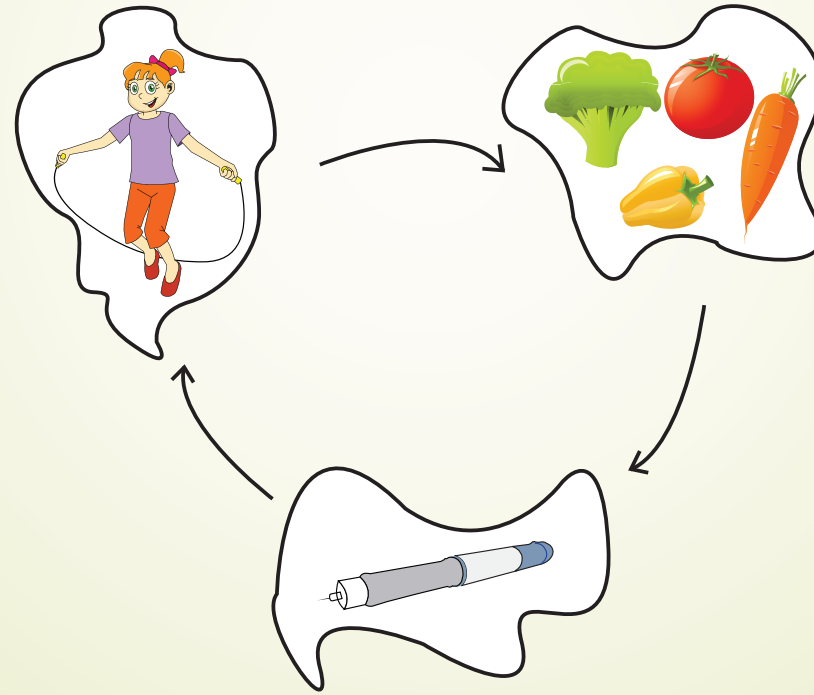
DIYABET VE EGZERSİZ

“

Günlük yaşamımızda hareket çok önemlidir ve hayatımızın her aşamasında yer almalıdır.

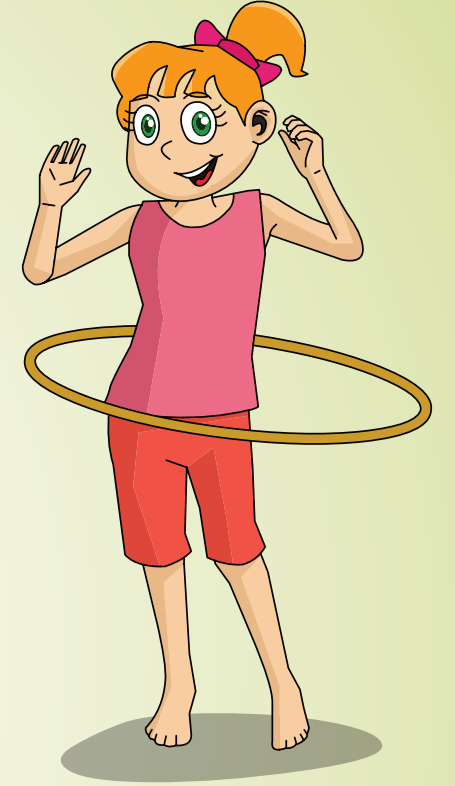
Egzersiz; diyabetliler için tedavilerinin bir parçasıdır.

”



Fiziksel aktivite:

Kas ve eklemlerimizi kullanarak gün içerisinde yaptığımız aktiviteler olarak tanımlanmaktadır.



Egzersiz:

Planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktivitelerdir.

EGZERSİZİN OLUMLU ETKİLERİ

İnsülin'in etkisini arttırır ve insülin ihtiyacını azaltır.

Kan şekerini düşürür metabolik kontrolü sağlar.

Keton oluşumunu azaltır.

Kilo kontrolünü sağlar.

Kalp ve akciğerleri güçlendirir.

Kan basıncını ve kan yağlarını düzenler.

Strese karşı dayanıklılığı arttırır.

Eklem hareketlerini, kas kütlesi ve gücünü arttırır.

İyilik hissini arttırır ve yaşam kalitesini yükseltir.



EGZERSİZ HAKKINDA ÖNERİLER

Egzersiz tüm bireyler için önemli olmakla birlikte diyabetliler için tedavi edici özelliğe sahiptir.

- ★ Günlük düzenli egzersiz yapılması.
- ★ Diyabet komplikasyonlarının göz önüne alınması.
- ★ Diyabetlinin yaşına, isteğine ve yeteneğine uygun olması.
- ★ Çocuğun keyif alarak yapacağı ve ekip içinde olacağı egzersizlerin tercih edilmesi önemlidir.



Bunun için egzersiz programı;
diyabetli birey ve diyabet ekibi tarafından birlikte
planlanmalıdır.



Egzersize başlarken; Kısa ve az yoğun programlarla başlanıp kademeli olarak arttırılmalıdır.

- ★ Kan şekeri mutlaka normal veya bir miktar yüksek olması önerilmektedir.
(kan şekeri <100 mg/dl altında ise egzersiz yapılmaz).
- ★ Egzersiz aç veya yemekten hemen sonra yapılmamalı.
- ★ İnsülin yapılan bölgeye aktif egzersiz uygulanmamalı.
- ★ Kan şekeri >250 mg/dl ise egzersiz yapılmamalıdır.
- ★ Keton pozitif (var) ise keton negatif (yok) olana kadar egzersiz yapılmamalıdır.
- ★ Egzersiz sırasında bol su tüketilmelidir.



EGZERSİZ YAPILMASININ UYGUN OLMADIĞI DURUMLAR

- ★ Yemek yedikten hemen sonra (ilk 1 saat içinde)
- ★ İnsülin yapıldıktan hemen sonra
- ★ Kan şekeri seviyesi 100 mg/dl'in altında ise
- ★ Kan şekeri seviyesi 250 mg/dl'nin üstünde ve idrarda keton varsa
- ★ Hastalık durumunda
- ★ Aşırı sıcak ve soğuk ortamlarda yapılmaz



BEDEN EĞİTİMİ VE YARIŞMALI/ANTRENMANLI SPORLAR

- ★ Tip 1 diyabetli çocuk ve adölesan her türlü sporu yapabilir ve bu konuda desteklenmelidir.
- ★ Diyabetlinin ailesi, arkadaşı, okul idaresi vb. destek grupları bu konuda bilgilendirilmelidir.
- ★ Diyabetlinin özgüveninin arttırılması ve sosyalleşmesi sağlanmalıdır.
- ★ Profesyonel spor yapmak için diyabet ekibinden ileri düzey eğitim alınmalıdır.



DIYABETLİ BİREYE/YAKININA VERİLECEK ÖNEMLİ MESAJLAR

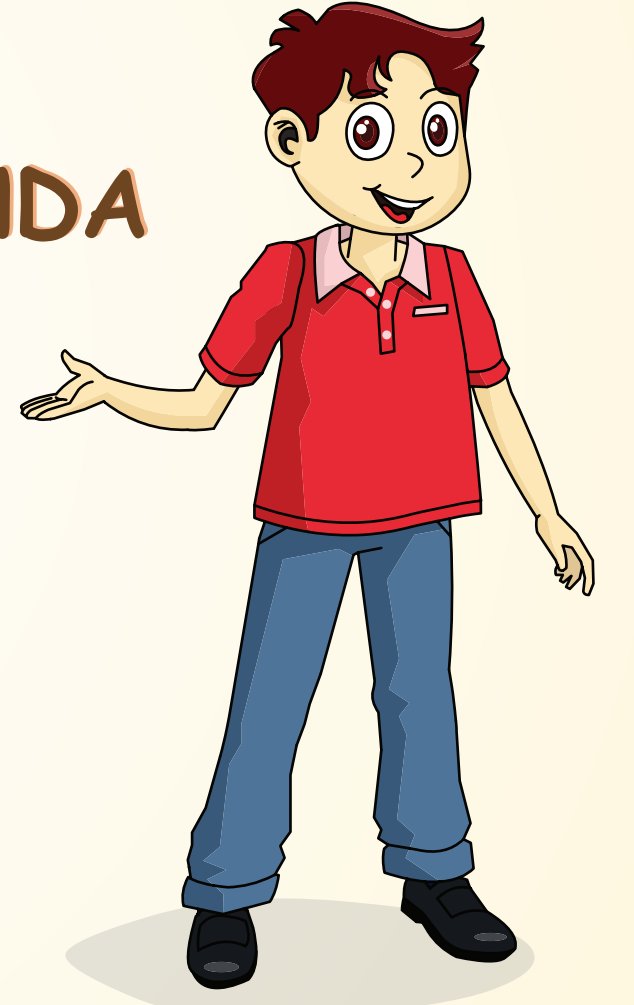
- ★ Diyabetli çocukların yaşam kalitesini artırmak için egzersiz önemlidir.
- ★ Diyabette egzersiz eğitimi sağlık personeli tarafından verilmelidir.
- ★ Diyabetli çocuk ve ailesinin diyabette egzersizin önemi konusunda mutlaka bilgilendirilmesi gereklidir.
- ★ Egzersiz öncesi alınması gereken önlemler, egzersiz sırasında ve sonrasında ortaya çıkabilecek komplikasyonlar hakkında hasta ve ailesi bilgilendirilmelidir.





T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu

HASTALIK DURUMLARINDA DİYABET TEDAVİSİ



HASTALIK DURUMLARINDA DIYABET YÖNETİMİ

“ Bedensel ve ruhsal yönden iyi olmak için vücudumuzdaki tüm sistemlerin bir denge içerisinde çalışması gerekir. Bu dengenin bozulması haline **hastalık** denir. ”

İyi kontrol edilen diyabetik çocukların enfeksiyon hastalıklarına yakalanma riski, diğer çocuklardan farklı değildir.



HASTALIK DURUMLARINDA DİYABET YÖNETİMİ

- ★ Hastalık vücudumuz için bir stres durumudur.
- ★ Hastalık esnasında kan şekeri genelde yükselir.
- ★ İshal, kusma gibi durumlarda ise şeker düşebilir.
- ★ Çocuğun genel durumunun takibi ve bir hekim kontrolü şarttır.
- ★ Hastalıklı günlerde önlem alınmaz, tedavi dikkatli yapılmaz ise sonuç komaya gidebilir.



STRESE MARUZ KALAN VÜCUTTA

Kan şekeri yüksekliği,
Şeker kullanımında azalma,
Şeker yapımında artma,
Protein ve yağ yıkımında artma.



GEREKLİ ÖNLEM ALINMAZ İSE

Kan şekeri yükselmesi,
Ketozis,
Diyabetik ketoasidoz,
Dehidratasyon
(vücudun susuz kalması),
Kan şekeri düşmesi olur.

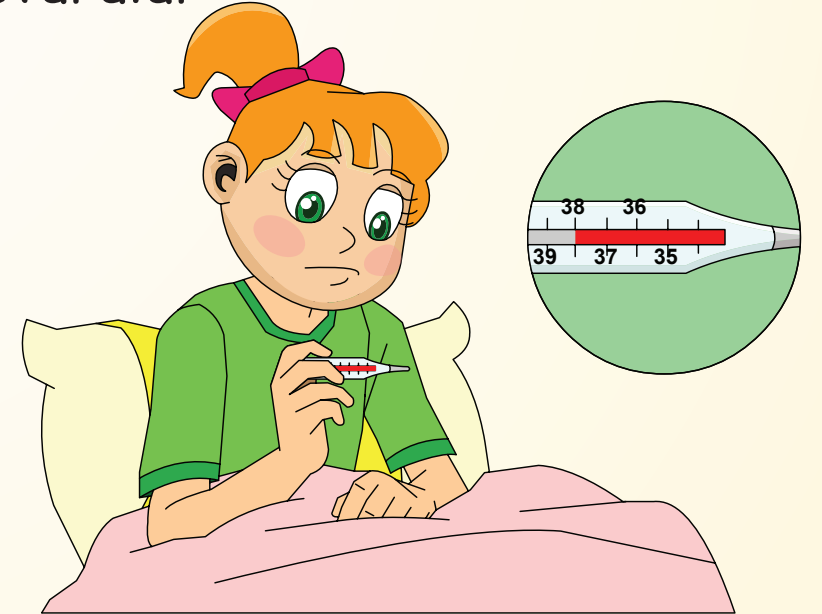
HASTALIK DURUMLARINDA YAPILMASI GEREKENLER

Kan şekeri, keton takibi:

- ★ Sık aralıklarla kan şekeri ölçülür (yaşa göre değişmekle birlikte en az 2-4 saatte bir).
- ★ Kan şekeri yüksek seyrediyor ise insülin dozu %10-20 mg/dl artırılabilir.
- ★ İshal, kusma, iştahsızlık varsa ve kan şekeri düşüyorsa insülin dozu azaltılır.
- ★ İdrarda keton takibi yapılır. Keton (+) ise ve ısrar ediyorsa hastaneye gidilir.

Ateş, nabız, solunum takibi:

- ★ Ateş, solunum ve nabız kontrolü yapılır
- ★ Ateş yüksek ise
- ★ Derin ve hızlı solunum varsa
- ★ Nefesinde aseton kokusu varsa
- ★ Kalp atımı hızlanmış ise hastaneye/ hekime başvurulur



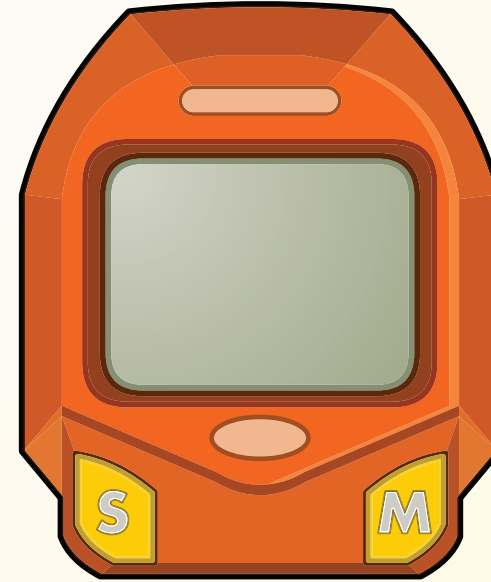
HASTALIK DURUMLARINDA YAPILMASI GEREKENLER

İnsülin uygulamaları:

- ★ Hastalık durumlarında asla insülin kesilmez.
- ★ Kan şekeri yüksek ise insülin dozu %10-20 civarında arttırılır.
- ★ Kusma, ishal durumlarında kan şekeri düşebilir. Bu durumda doz azaltılır, yemek yiyemiyorsa yemek ile ilişkili insülin dozu atlanabilir.
- ★ Kan şekeri 250 mg/dl üzeri fakat insülin saati değil ise ek doz yapılır.

Egzersiz uygulamaları:

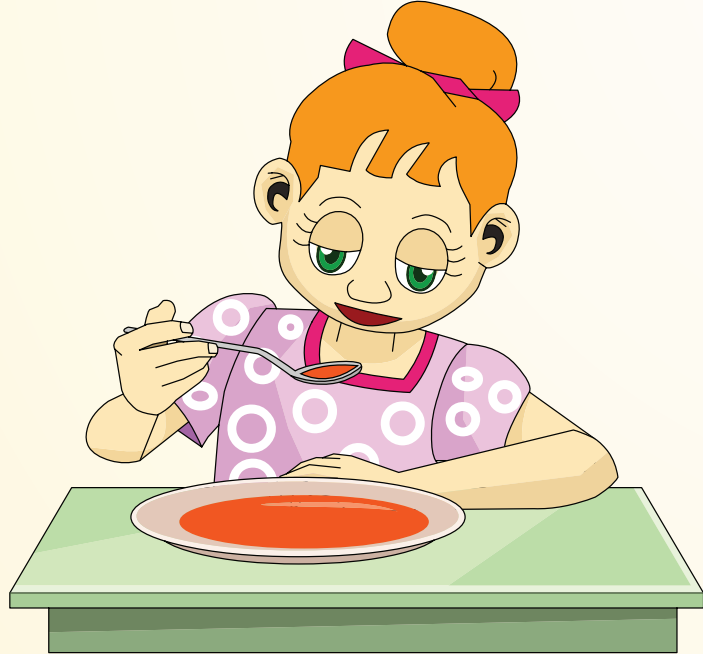
- ★ Hastalık durumunda egzersiz yapılmaz.
- ★ Çocuk okula ve diğer faaliyetlere gönderilmez.
- ★ Yatak istirahati gereklidir.



HASTALIK DURUMLARINDA YAPILMASI GEREKENLER

Beslenme uygulamaları:

- ★ Ağır ve yağlı yiyeceklerden kaçınılır.
- ★ Az yağlı, az salçalı gıdalar tercih edilir.
- ★ Sıvı içerikli gıdalar (çorba, ayran) verilir.
- ★ Çocuğun sevdiği gıdaları tercih edilir.
- ★ Light içecekler tercih edilmez.



Gastroenterit (ishal-kusma) durumlarında yapılması gerekenler:

- ★ Kan şekeri düşüyorsa insilin dozları azaltılır.
- ★ Kan şekeri saatlik veya yarım saat aralıklarla takip edilir.
- ★ Keton takibi yapılır (açlık ketonu).
- ★ Meyve suyu veya ağızdan sıvı tedavisi yudum yudum verilir.
- ★ Hidrasyon takip edilir.

HASTANEYE NE ZAMAN GİDİLMELİDİR?

Kontrol altına alınamayan ateş varsa

2 yaşın altındaki çocuklarda

Hastalık sebebinin belirsiz olması

Bulantı, kusma ve ishal 2-4 saat geçmesine rağmen devam ederse

Kan şekeri 250 mg/dl üzerinde ve keton pozitifliği devam ediyorsa

Diyabetik ketoasidoz belirtileri varsa

Susuzluk belirtileri varsa

Diyabet dışında başka bir hastalığı varsa

Yapmanız gerekenler konusunda kararsız kalıyorsanız, **hastaneye başvurunuz**



HASTALIKLARDAN KORUNMAK İÇİN NE YAPILMALIDIR?

Genel hijyen kurallarına dikkat ediniz.

Sebze ve meyveleri yıkamadan tüketmeyiniz.

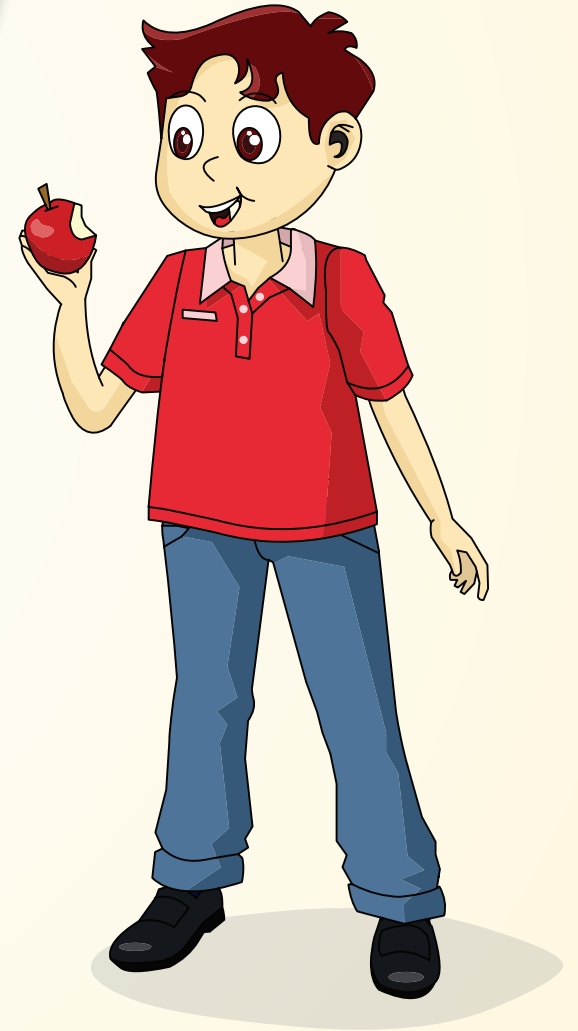
Güvenli ve temiz içme suyu kullanınız.

Bulaşıcı hastalığı olanlardan uzak durunuz
(grip, nezle vb.).

Sağlıklı ve dengeli beslenmeye önem veriniz.

Çocuğunuzun, çocukluk çağı aşılarını tam yaptırınız.

Her yıl grip aşısı 5 yılda bir zatürre aşısı yaptırınız.



DIYABETLİ BİREYE/YAKININA VERİLECEK ÖNEMLİ MESAJLAR

Tip 1 diyabette insülin asla atlanmaz.

Farklı hastalık tiplerinin kan şekeri üzerine etkileri farklılık gösterir.

Kan şekeri ve keton testi yapmak hastalık durumlarında çok önemlidir.

Kan şekeri ve ketona göre insülin dozu ayarlaması önemlidir.

İştah azaldığında yeterli karbonhidrat ihtiyacı karşılanmalıdır.

Hastaneye başvurma zamanı iyi tayin edilmelidir.

Acil durumda bulunduğu bölgede nereye başvurulacağı bilinmelidir.



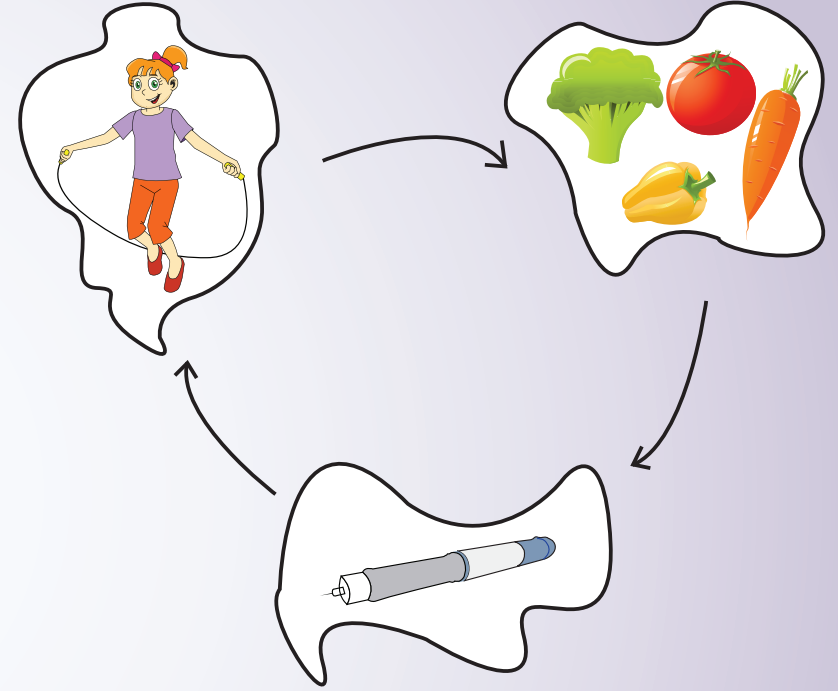
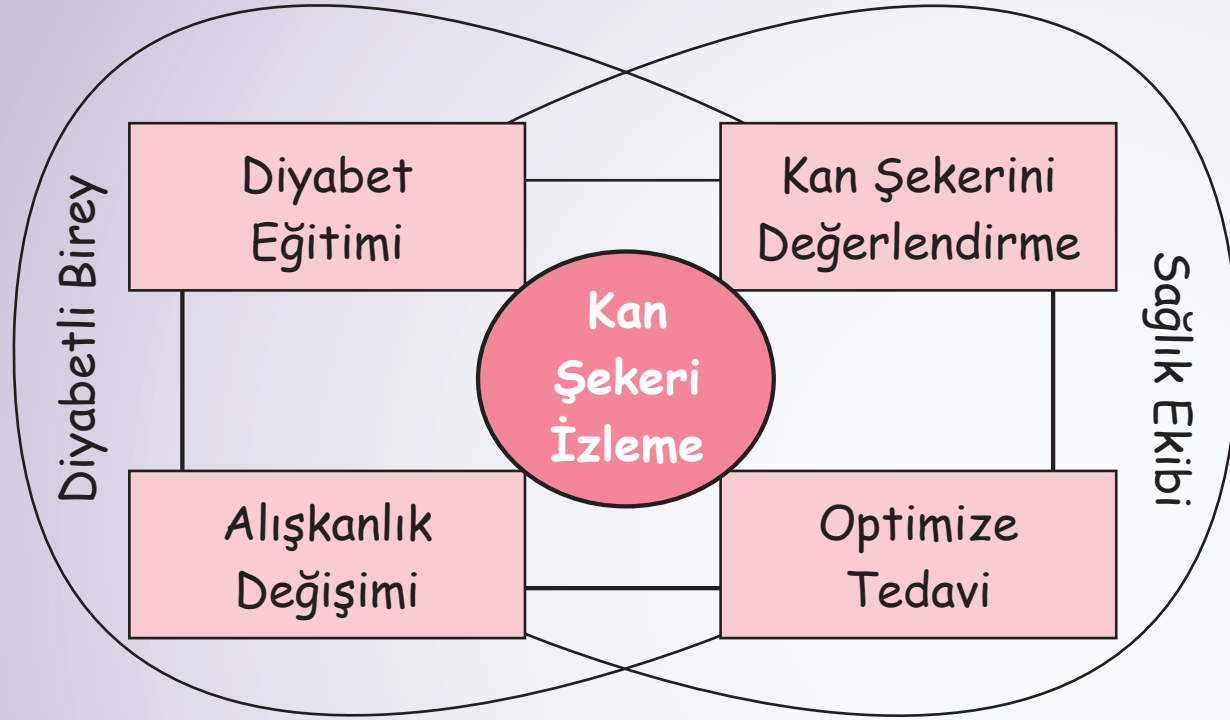


T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu

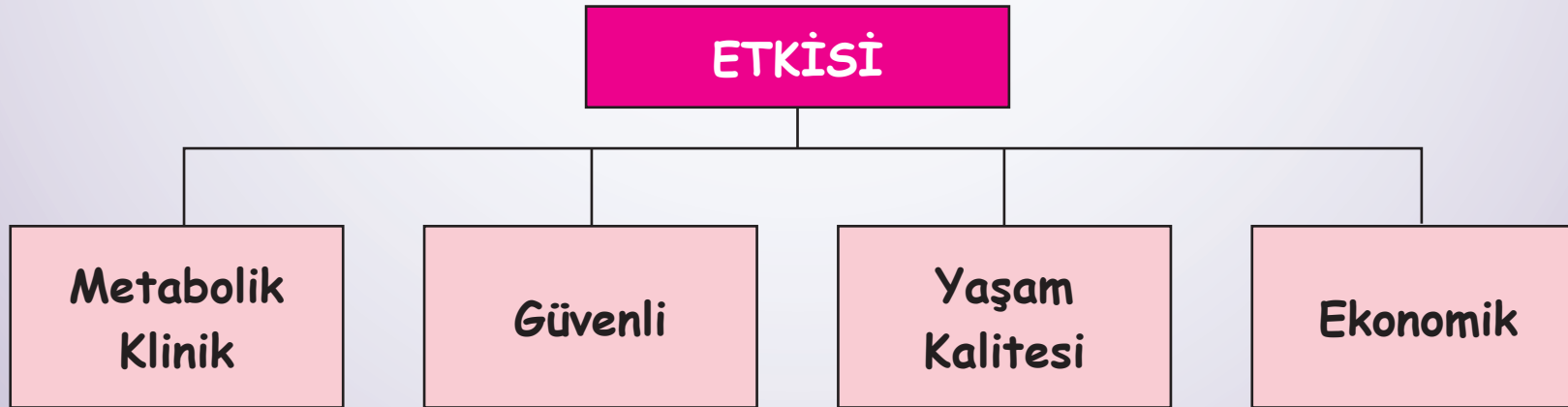
KENDİ KENDİNE İZLEM



EĞİTİM/TEDAVİ PROGRAMI BİLEŞENİ

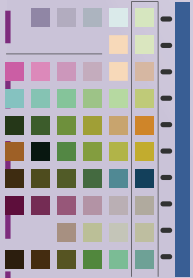
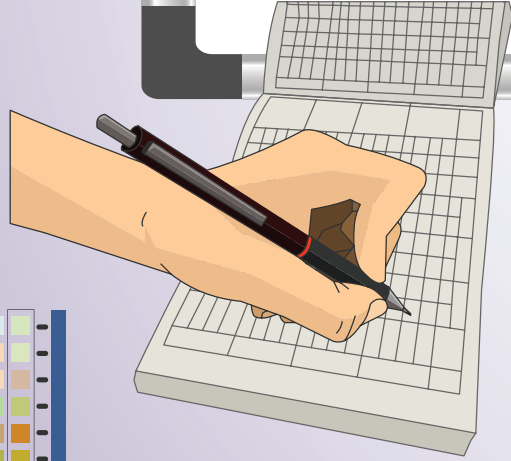


ETKİSİ



KENDİ KENDİNE İZLEMİN ÖNEMİ

- ★ Zamanında şeker düzeyini öğrenmek için tek yoldur.
- ★ Yemek öncesi/sonrası ölçümü için en pratik yöntemdir.
- ★ Problem varsa çözüm için hızla harekete geçmeyi sağlar.
- ★ Yemek, aktivite ve insülin değişiklikleri konusunda karar vermeyi destekler.
- ★ Kan şekeri gün boyu takip edildiğinde kan şekerinin nasıl gittiği hakkında karar verilebilir.



EVDE KAN ŞEKERİ İZLEME

Modern bir tedavi yöntemidir, veri oluşturur.

İstenen şeker kontrol seviyelerine ulaşmayı sağlar.

Düşük ve yüksek şekerin önceden tanınmasını sağlar.

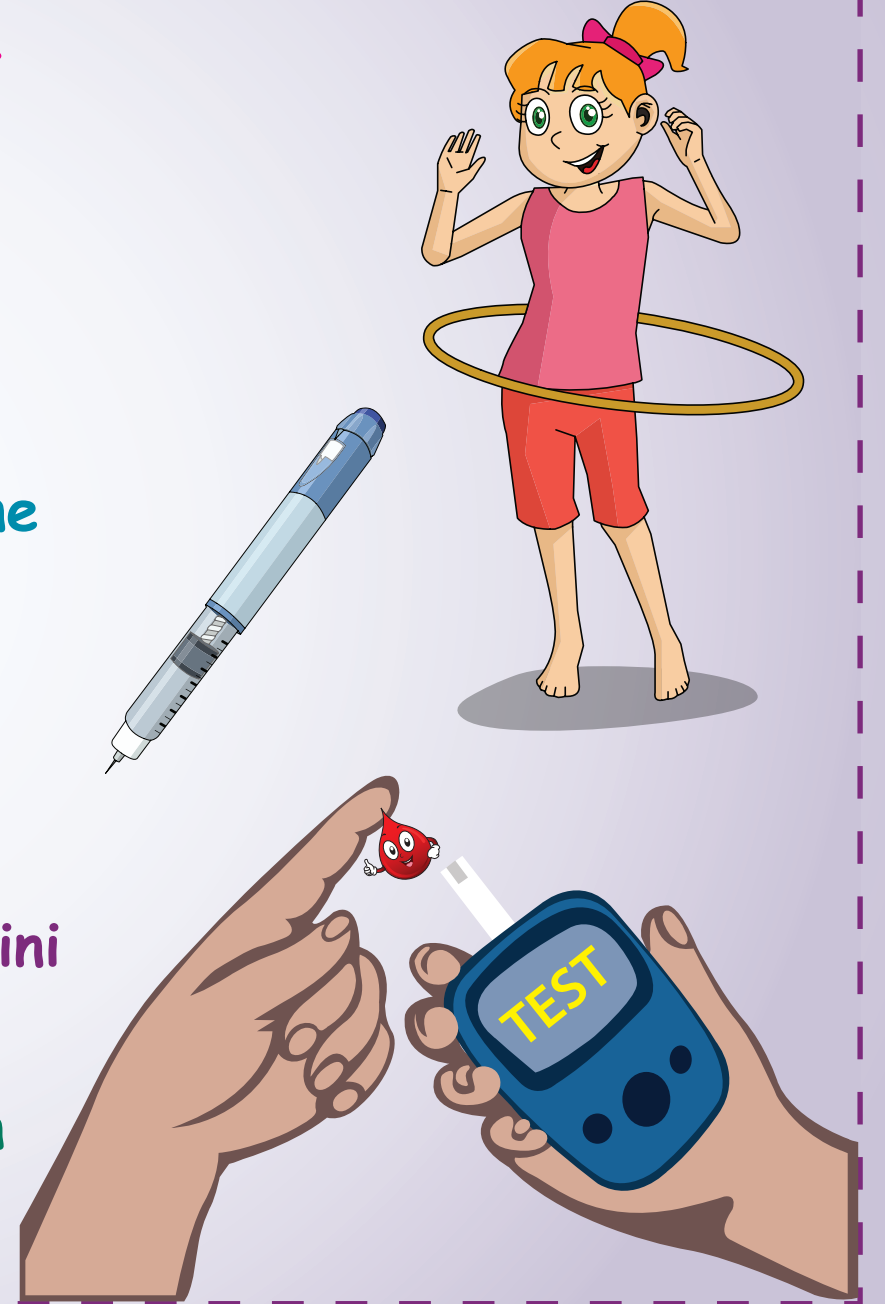
Alışkanlıkların düzenlenmesine ve yönetilmesine yardımcı olur (diyet, egzersiz, insülin).

Sağlık profesyonellerinin tedavi planını yürütmesine rehberlik eder.

Diyabetli bireyin şeker kontrol üzerindeki yaşam tarzı ve tıbbi tedavi ile ilgili bilgi düzeyini artırır ve yetkilendirir.

Diyabet yönetiminin geliştirilmesi ve yeniden yapılandırılmasında faydalıdır.

-55-



KAN ŞEKERİ ÖLÇÜMLERİ NE SIKLIKTA YAPILMALI?

Günde 1-5 ölçüm:

Kontrolleri iyi olan uzun süreli
diyabetliler

Ağızdan hap kullanan tip 2 diyabetliler

Strip temininde sorunu olan
diyabetliler

Günde 5-8 ölçüm:

Kan Őekerleri oynak olanlar

Karbonhidrat sayımına geçilenler

Hastalık durumlarının

Hipoglisemi belirtilerini hissetmeyenler

Yeni tanı konulanlar

Günde 8-12 ölçüm:

Bebekler

Keton pozitif olan diyabetliler

Keto-asidoz koması



Açlık Kan Şekeri (AKŞ)

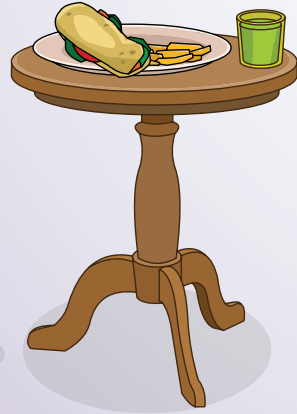
Gece 8 saatlik açlıktan sonra yapılan kan şekeri ölçümüdür.

Tokluk Kan Şekeri (TKŞ)

Yemekte ilk lokmayı aldıktan tam 2 saat sonra yapılan kan şekeri ölçümüdür.



Açlık ve tokluk kan şekeri ölçümleri kan şekerinin nasıl gittiğine dair fikir vermektedir.



GLUKOMETRELER

Pil ile çalışır.

Büyüklüğü, şekli ve ağırlıkları değişir.

Her markanın kendine özgü çubukları vardır.

Her marka cihazın doğru uygulama ve bakımının öğrenilmesi için eğitim gerekir.

Glukometre ve çubuk seçiminde basitlik, doğruluk ve ucuzluk esas alınmalıdır.

GLUKOZ TEST SONUÇLARINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Test çubuğu üzerindeki kan yeterli olmalı.

Çubuk üzerindeki kan uygun dağılım göstermeli.

Şeker ölçüm cihazının camı temiz olmalı.

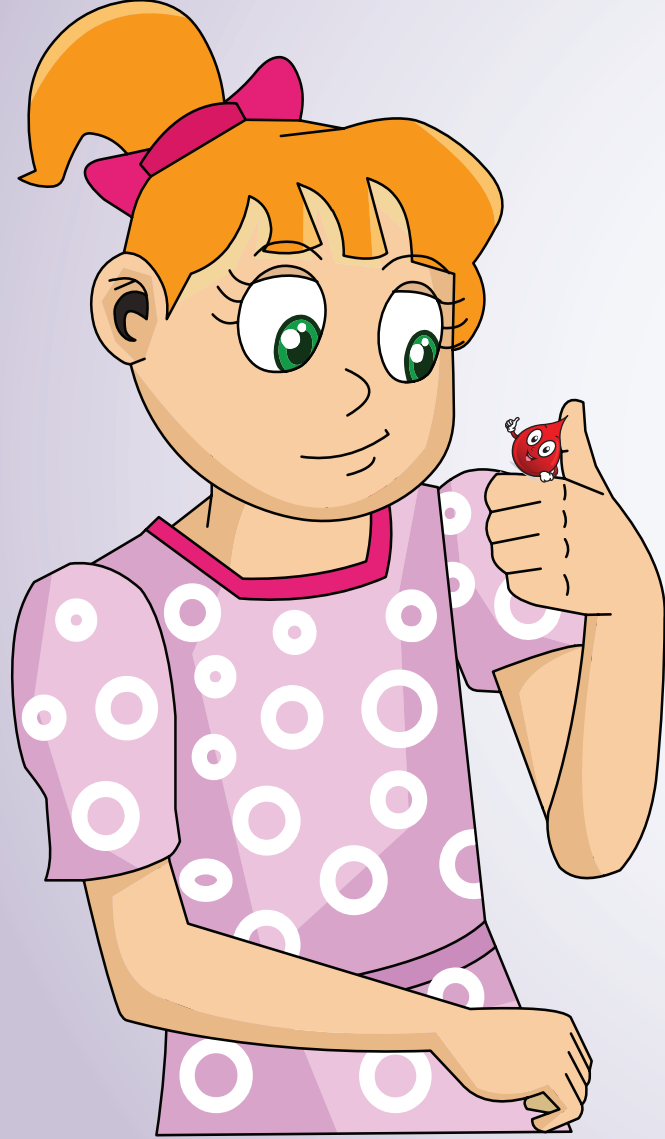
Çubukların kullanım tarihi geçmemeli.

Çubuklar uygun şekilde saklanmalı.

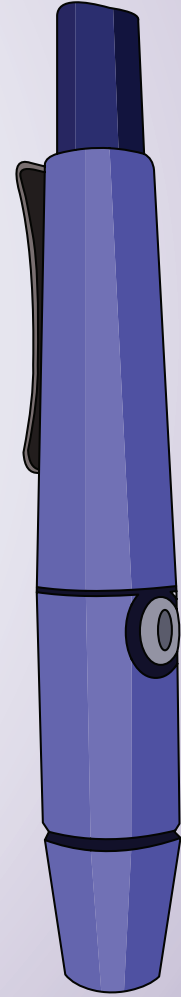
Kodlamalı cihaz ise ayarları doğru olmalı.

Kan alınacak parmak temiz olmalıdır.

DELİCİLER TEK KULLANIMLIKTIR!



Parmak delme iğneleri
yalnız bir kere
kullanılır.

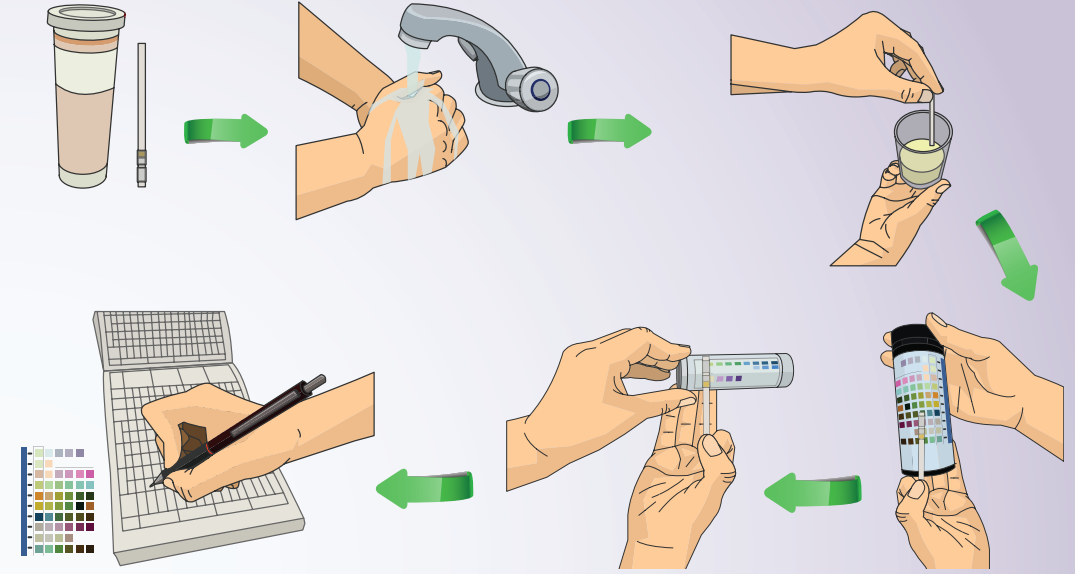


GÜNLÜK 5 TAKİP PROFİLİ ÖRNEĞİ

	Kahvaltı öncesi	Kahvaltı sonrası	Öğle Y. önce	Öğle Y. sonra	Akşam Y. önce	Akşam Y. sonra	Uykudan önce	Gece 3
Pazartesi	X	X	X		X		X	
Salı	X		X	X	X			X
Çarşamba	X		X		X	X		X
Perşembe	X	X	X		X		X	
Cuma	X		X	X	X		X	
Cumartesi	X		X		X	X		X
Pazar	X	X	X		X		X	

İDRARDA KETON TESTİ

KENDİ KENDİNE İDRARDA KETON ÖLÇÜM UYGULAMASI BASAMAKLARI	GÖZLEMLER		
	1	2	3
1. Gerekli malzemeleri uygulama yapacağınız masa üzerinde hazırlayın.			
2. İşlem öncesi ellerinizi en az 30 saniye süre ile ılık su ve sabun kullanarak yıkayınız, durulayınız ve kurulayın.			
3. Plastik bardağa bir miktar idrar yapın.			
4. Yapılan taze idrar bekletilmeden keton stribini/ çubuğunu idrarın içine batırın ve 30 saniye bekleyin.			
5. Çubuktaki fazla idrarı atmak için çubuk üzerine hafifçe vurun.			
6. Çubuk üzerinde oluşan renk değişimini, strip/ çubuk kutusu üzerindeki renk skalası/ çizelgesi ile karşılaştırın.			
7. Renk değişmiyorsa negatif (-) idrarda keton yok demektir.			
8. Renk değişiyorsa pozitif (+) keton var demektir.			
9. Renk değişiminin şiddeti pozitif değer artışı idrarda keton atılımının artışı belirtmektedir.			
10. Bardakta kalan idrarı tuvalete dökün.			
11. Keton ölçüm çubuklarını ve kullandığınız bardağını kirli torbasına/ çöpe atın.			
12. İdrar keton ölçüm zamanını ve sonucunu "Kan şekeri takip çizelgesi"ne yazın.			
13. İdrar ketonunuz pozitif ise, uygun girişimler için "Hiperglisemi ve Ketonemi Tedavisi" konusuna bakınız.			



GENEL SAĞLIK ÖNERİLERİ

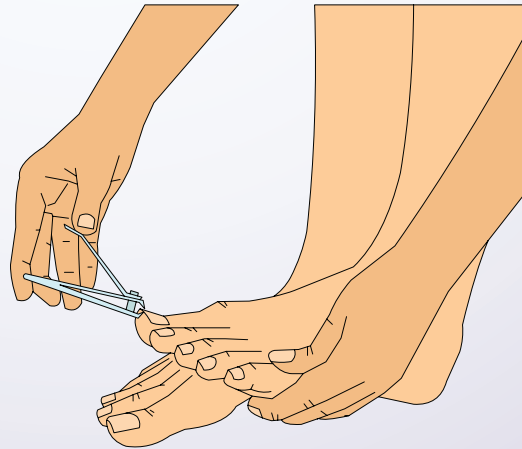
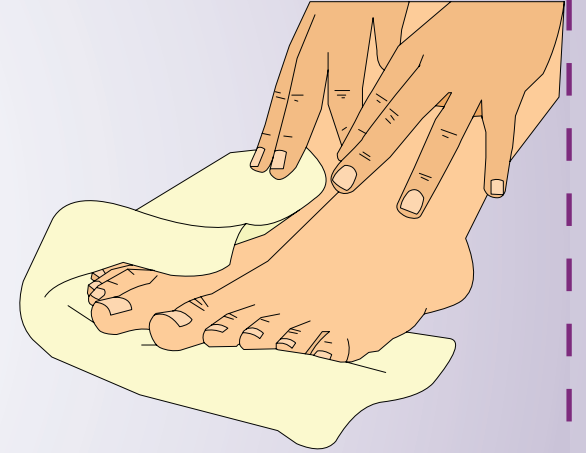
Ayak muayenesi ve bakımı:

Muayenede

- ★ Ayak dış görünümü
- ★ Nabızları
- ★ Tırnak kesimi
- ★ Topuk çatlağı, nasır
- ★ Parmak arası mantarı
- ★ Isı, nem
- ★ Kıl dökülmesi gibi sorunlar mevcutsa diyabet ekibine bildiriniz

Bakım ve öneriler:

- ★ Ilık sabunlu su ile yıkamak, kurulamak
- ★ Nemlendirmek
- ★ Tırnağı düz, künt kesmek
- ★ Ponza taşı kullanılmaz
- ★ Ayakkabı ve alım zamanı önemlidir



KİŞİSEL BAKIM ÖNERİLERİ

Cilt bakımı:

Günlük duş alın (kese, ponza taşı kullanmayınız)

Vücut nemlendiricisi kullanınız

Pamuklu iç çamaşırı tercih ediniz

Diyabet ekibinin önerdiği alt bakım kremlerini kullanınız



Diş bakımı:

Günlük 2-3 kez fırçalayınız

Ağız sık sık su ile çalkalayınız

Yılda bir mutlaka sorun olmasa bile doktor kontrolüne gidiniz



Yolculuk:

Seyahat öncesi sağlık kontrolü yaptırınız

Diyabet çantası içerisinde yeterli malzeme ve gerekli evrakları yanınızda bulundurunuz



TEMEL MESAJLAR

- ★ Güvenli ölçüm kontrollü diyabet demektir.
- ★ Kan şekeri testleri diyabetin kontrolünü sağlamada idrar testlerinden daha güvenilirdir.
- ★ Şeker ölçüm cihazlarının doğruluklarını belirlemek için düzenli olarak test edilmelidir.
- ★ Glikozillenmiş hemoglobin (HbA_{1c}) bireylerin son 2-3 aylık ortalama kan glukoz seviyelerini gösterir.
- ★ Tip 1 diyabetli bireylerde keton gelişimi tip 2 diyabetli bireylerden daha sık görülür.
- ★ İdrarda keton bakmak komaya girmeyi önler, geciktirir.
- ★ Defter kaydı tutmak diyabet kontrolü için çok önemlidir.

