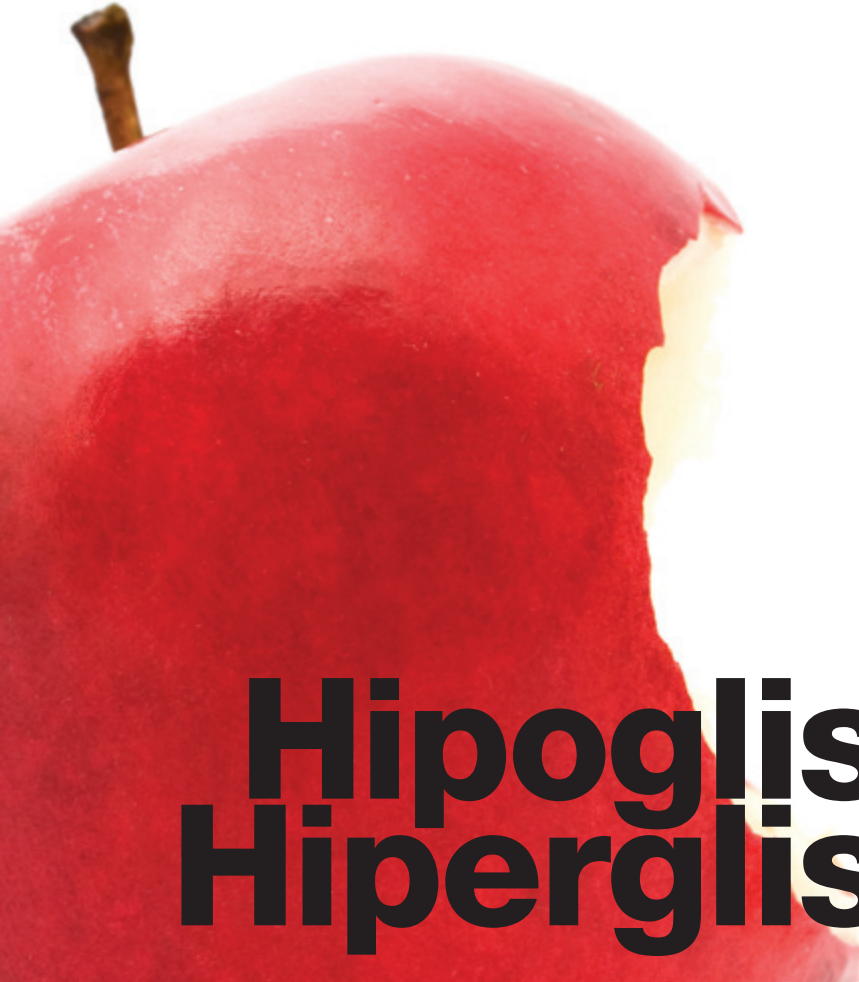




TÜRKİYE ENDOKRİNOLOJİ VE METABOLİZMA DERNEĞİ
DIABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU

TEM D DIABETES
MELLİTUS ÇALIŞMA
VE EĞİTİM GRUBU
HASTA EĞİTİM
KİTAPÇIKLARI SERİSİ

04



Hipoglisemi Hiperglisemi

Diyabet insülinin eksikliği veya etkisizliği sonucu ortaya çıkan bir rahatsızlıktır. Toplumda daha sık görülen diyabet formu tip 2 diyabetdir ve insülinin yeterince etki gösterememesi sonucu ortaya çıkar. Tip 1 diyabet ise daha seyrek olarak görülmesine rağmen küçük yaşlardan itibaren başlar ve ömür boyu insülin kullanılmasını gerektirir.

Kan şekerinin olabildiğince normale yakın seviyelerde tutulması göz, sinir ve böbrek hasarları, kalp krizi ve inme gibi sorunlarla karşılaşma riskini azaltır. Ancak tedavi sırasında ani şeker düşüklüğü (hipoglisemi) ve abartılı şeker yüksekliği (hiperglisemi) gibi sorunlardan kaçınmayı ve bu sorunları nasıl tanıyıp düzeltebileceğini öğrenmek diyabetlinin yaşamını kolaylaştıracaktır.

Bu kitapçık, diyabetli kişinin hipo ve hiperglisemilerle baş edebilmesi için kendisine yol göstermek amacı ile hazırlanmıştır.

TEM DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU adına

Prof.Dr. İhan SATMAN - Prof. Dr. Şazi İMAMOĞLU
Prof. Dr. Candeğer YILMAZ - Prof. Dr. Sema AKALIN

'Diyabetik Hasta Eğitim Broşürleri Serisi' Novo Nordisk firmasından sağlanan koşulsuz eğitim desteği ile TEM DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU tarafından hazırlanmıştır.'

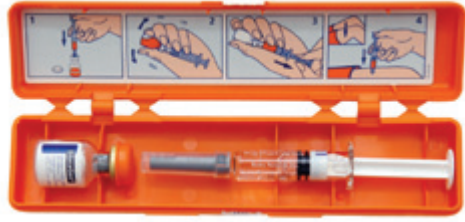


Hipoglisemi belirtileri nelerdir?

- > Soğuk terleme
- > Baygınlık hissi
- > Solgunluk (cilt solgunluğu)
- > Baş ağrısı
- > Dudaklarda uyuşma, karıncalanma
- > Çarpıntı
- > Sinirlilik
- > Bulanık görme
- > Açlık hissi
- > Sersemlik
- > Konsantrasyon güçlüğü
- > Kişilik değişikliği
- > Uyanma zorluğu
- > Titreme

Hipoglisemi neden olur?

- > Fazla insülin yapılması
- > Fazla şeker düşürücü hap kullanımı
- > Yetersiz beslenme
- > Aşırı egzersiz
- > Öğün atlama
- > Stres
- > Sıcak hava



Hipoglisemi olduğunda ne yapmalıyım?

- > Meyve suyu, kuru üzüm, şeker ya da şekerli bir gıda yiyin. Örneğin 3-4 tane kesme şeker ya da 2 tatlı kaşığı toz şeker içeren su için. Arkasından bisküvi ya da sandviç yiyin.
- > Bilinciniz kapalıysa yakınlarınız, size kesinlikle sıvı içirmeye çalışmamalıdır.
- > Bilinciniz kapalı ise bir yakınınız tarafından size “Glukagon” injeksiyonu yapılmalı ve en yakın sağlık kuruluşuna götürülmeniz sağlanmalıdır.
- > Hipoglisemiyi takip eden 45 dakika boyunca araba kullanmayın!

Unutmayın!

- > Aşırı yorulma, az yemek yeme ve alkol alınması hipoglisemiyeye sebep olabilir.

Hiperglisemi belirtileri nelerdir?

- > Ağız kuruluğu, çok su içme
- > Sık idrara çıkma
- > Halsizlik, karın ağrısı
- > Nefes almada güçlük
- > İdrarda şeker ve keton çıkması

Hiperglisemi nedenleri nelerdir?

- > Kanda insülin azlığı ya da yokluğu
- > Beslenme programının dışına çıkılarak fazla miktarda karbonhidratlı yiyecekler alınması
- > İnfeksiyon, yüksek ateş
- > Duygusal stres
- > Normalden az egzersiz yapılması

Hiperglisemi durumunda ne yapmalıyım?

- > Şekerinizi ölçün.
- > İdrarda keton testi yapın.
- > Bol su veya şekerli içecekler için.
- > Doktorunuza veya en yakın sağlık kuruluşuna başvurun.

Unutmayın!

- > Asla insülin injeksiyonunuzu geciktirmeyin.
- > Bol sıvı alın.

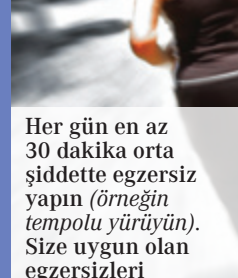


6

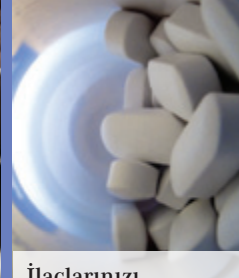
Diyabetli bir kişi olarak sağlığını korumak için yapmam gerekenler nelerdir?



Diyet uzmanınızın hazırladığı beslenme programına uyun.



Her gün en az 30 dakika orta şiddette egzersiz yapın (örneğin tempolu yürüyün). Size uygun olan egzersizleri öğrenmek için doktorunuza danışın.



İlaçlarınızı doktorunuzun önerdiği şekilde alın.



Her gün kan şekerinizi ölçün. Ölçümlerinizi kaydedin.



Ayaklarınızda çatlak, nasır, iltihap, yara, şişme, kızarıklık ve tırnak batması olup olmadığını her gün kontrol edin.



Dişlerinizi düzenli olarak fırçalayın ve diş ipi kullanın.



Kan basıncınızı ve kan yağlarınızı kontrol altında tutun.



Sigara içmeyin.

7



TÜRKİYE
ENDOKRİNOLOJİ VE
METABOLİZMA DERNEĞİ

Mesrutiyet Cad. Alibey Apt.
29/12 Kızılay, Ankara
Tel: 0312 425 20 72
Faks: 0312 425 20 98

TEMDD Diabetes Mellitus
Çalışma ve Eğitim Grubu
tarafından hazırlanmıştır.
Ekim 2011 / İSTANBUL

www.turkendokrin.org.tr