

DİYABET NEDİR?

Diyabet pankreasın insülin üretmediği veya yetersiz miktarda ürettiği, vücudumuzdaki hücrelerin pankreasın ürettiği insüline duysuz olduğu endokrin sistemini etkileyen bir hastalıktır.

- İnsülin vücudunuzdaki hücrelerin 'kilidini açar' ve kanınızdaki şekerin(glukoz) enerji için hemen kullanılmasına veya daha sonra kullanılmak üzere depolanmasına izin verir.
- Kan şekeri yediğimiz gıdalardaki karbonhidrattan sağlanmaktadır. Bu karbonhidrat sindirim sistemimizde parçalanır ve daha sonra günlük yaşamımızda ihtiyaç duyduğumuz enerji için yakıt olarak kullanılmak üzere vücudumuzun her bölgesine taşınır.
- Vücudunuzda yeterli insülin yoksa kanınızdaki şeker yeterince kullanılmadığı için glukoz düzeyiniz yükselecektir.
- Tedavi edilmezse, yüksek kan şekeri uzun süreli sağlık sorunlarına neden olabilir. Bununla birlikte size diyabet teşhisi konulduğu için artık kendinize uygun şekilde bakmanız ve bazı risklerden kaçınmanız mümkündür.

Diyabet Belirtileri ve Türleri

Diyabetin tip 1 ve tip 2 diyabet olarak iki temel türü vardır ancak hamile kadınlarda bazen gebelik diyabeti de görülebilir.

Diyabetin Belirtileri

- Dehidratasyon ve aşırı susuzluk
- Daha sık tuvalete girme ihtiyacı
- Aşırı yorgunluk
- Puslu görme
- Kilo kaybı
- Genital bölgede kaşıntı ve ağızda sık pamukçuk oluşumu
- Kesikler ve yaraların uzun sürede iyileşmesi

Tip 1 Diyabet

Tip1 diyabet pankreastaki insülin üreten hücreler hasar gördüğünde meydana gelir. Bu nedenle pankreas insülin üretimini tamamen durdurur.Bu diyabet türü genelde gençleri etkilemektedir. Ancak bütün yaş gruplarında görülebilir ve çok kısa sürede gelişir. Bu diyabet türü insülin enjeksiyonu ile kontrol edilir. İhtiyaç duyduğunuz insülin miktarı kanınızdaki şeker düzeyini dengeler.

Tip 2 Diyabet

Bu diyabet türünde ise vücudunuzdaki hücreler insüline karşı dirençlidir.

- Vücudunuzdaki hücreler insülin etkilerine karşı dirençlidir.
- Pankreasınız yeterince insülin üretmez.
- Bu iki durum aynı anda da meydana gelebilir.

Bu diyabet türü daha uzun sürede yavaş ve kademeli bir şekilde gelişir. Tip 2 diyabet genelde orta yaşlı veya yaşlı kişilerde görülür ancak giderek artan şekilde genç erişkinlerde ve bazen çocuklarda da teşhis edilmektedir. Tip 2 diyabet genellikle genetik olarak aile içerisinde görülür. Bu diyabet türü bazen diyet ve egzersizle tedavi edilebilir. Bunlar yeterli gelmezse size oral antidiyabetik hap verilir veya insülin enjeksiyonları yapmaya başlamanız gerekebilir.

HİPERGLİSEMİ NEDİR?

Kan şekerinizin belli bir değerin üstünde olmasına **HİPERGLİSEMİ** denir.

Hiperglisemi ne zaman görülür?

- Fazla miktarda yemek yendiğinde
- Ateşli bir hastalık geçiriyor olma durumunda
- Gerekenden az insülin alındığında
- Her zamankinden az egzersiz yapıldığında
- Aşırı stres altında olduğunda
- Adet dönemlerinde

Hiperglisemi Belirtileri Nelerdir?

- Aşırı susama ve sık idrara çıkma
- Her zamankinden fazla açlık hissi
- Deha fazla yorgunluk ve uyku hali
- Bulanık görme

Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
HD.YD.04	21.04.2014	02	04.02.2016	1 / 4

- Bacaklarda kramp

Kendinizde Hiperglisemi Belirtileri Fark Ettiğinizde:

- Öncelikle kan şekerinizi ölçünüz
- Normal dozda insülin almaya devam ediniz
- Daha fazla insülin ihtiyacı duyabilirsiniz;hekiminizin yönlendirmesini takip ediniz
- Her 4 saatte bir kan şekerinizi ve idrar ketonunuzu kontrol ediniz veya ettiriniz.

Hiperglisemiye neden olan durum tedavi edilmez ve kan şekeri düzeyi giderek artar ise hiperglisemik koma ortaya çıkabilir.

Hiperglisemik Koma Belirtileri:

- Her zamankinden daha şiddetli susuzluk ve iştahsızlık
- Çok sık idrara çıkma isteği
- Yediğiniz yemek miktarında azalma veya aktivitede artış olmadan kilo kaybı
- Kendinizi her zamankinden daha yorgun ve uykulu hissetmek
- Mide bulantısı veya kusma
- Mide ağrısı
- Nefeste aseton kokusu
- Hızlı ve derin nefes alma

HİPOGLİSEMİ NEDİR?

Kan şekerinizin belli bir değerin altında olmasına HİPOGLİSEMİ veya kısaca HİPO denir.

Hipoglisemi Ne Zaman Görülür?

- Ana veya ara öğününüzü atlar veya geciktirirseniz
- Her zamankinden fazla egzersiz yaparsanız
- Çok fazla miktarda insülin veya kan şekeri düşürücü hap alırsanız
- Önerilenden fazla alkol kullanırsanız

Hipoglisemi Belirtileri Nelerdir?

- Terleme ve titreme
- Heyecan, gerginlik ve baş dönmesi
- Konsantrasyon kaybı (dikkat kaybı)
- Soluk yüz rengi

Kendinizde Hipoglisemi Belirtileri Fark Ettiğinizde:

- Öncelikle kan şekerinizi ölçünüz
- 3-4 kesme şeker yiyiniz veya 1 bardak meyve suyu içiniz
- Bir sonraki ana öğünüze 1 saatten fazla vakit varsa 1 sandviç veya birkaç tane bisküvi yiyiniz.

15-30 dakika içinde kendinizi iyi hissetmezseniz kan şekerinizi tekrar kontrol etmelisiniz.Eğer hala çok düşükse 4-5 adet kesme şeker daha sonra yükselen şekerin tekrar birden düşmemesi için unlu gıdalardan yiyiniz(poğaça, sandviç, tost vb.). Kan şekerinizin düştüğü durumlarda fazla şekerli gıda almaktan çekinmeyiniz.Kan şekerinin çok düşük düzeylerde kalmasına izin vermek yüksek kalmasından daha tehlikelidir.

Kan şekeriniz aniden çok fazla düştüğünde şuurunuzu kaybedebilirsiniz.Bu durumda etrafınızda bulunan kişilerin bilmesi veya yapması gerekenler nelerdir?

- Etrafınızdaki herkesi böyle bir durumla karşılaşabilecekleri konusunda bilgilendirin.
- Eğer şuurunuz tamamen kapalıysa size ağızdan bir şey verilmemelidir.
- Tip 1 diyabetseniz kan şekerinizi hızla yükselterek şuurunuzun açılmasına yardımcı olacak glukagon enjekte edilmesi gereklidir.
- Eğer glukagon enjekte edildiği halde kendinize gelemezseniz derhal hastaneye götürülmeniz gereklidir.
- Glukagon enjeksiyonu sonrası kendinize geldikten sonra bir iki bisküvi veya küçük sandviç yiyerek kan şekerinizi yükseltebilirsiniz.

Lütfen Unutmayınız!

- Diyabet hastası tanıtım kartı taşımayı
- Her zaman yanınızda birkaç kesme şeker bulundurmamayı
- Arkadaşlarınıza, sizi baygın bulduklarında yapmaları gerekenleri anlatmayı
- Glukagon kullanımını yakınlarınızın öğrenmesini sağlamayı
- Kan şekerinizi sık sık kontrol etmeyi ve kan şekerinize göre insülin dozu ayarlamayı

Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
HD.YD.04	21.04.2014	02	04.02.2016	2 / 4

- Hiçbir zaman aç karnına alkol alınmaması gerektiğini
- Hipoglisemileriniz hakkında doktorunuza da bilgi vermeyi unutmayınız.

DİYABETLE BAŞA ÇIKMAK

- Kanınızdaki şekeri daha iyi kullanmanız için daha fazla egzersiz yapın
- Sağlıklı yiyecekleri tercih edin
- Doktorunuzla diyetinizde yapmanız gereken bütün değişikliklerle ilgili görüşün ve yapabileceğiniz egzersiz şekillerini sorun.

Ayrıca olasılıkla tıbbi tedavi de göreceksiniz. Tip 2 diyabetiniz varsa doktorunuz ilaç kullanmanızı önerebilir.Oral antidiyabetik haplar;

- Doğal olarak ürettiğiniz insüline karşı hücrelerinizi daha duyarlı hale getirir.
- Pankreasınızı daha fazla insülin üretmesi için uyarır.
- Tip 1 diyabetiniz varsa veya tip 2 diyabetiniz var ve tabletler yeterli gelmiyorsa insülin enjeksiyonu yapmanız gerekecektir.

Diyabet tedavisi görseniz bile kanınızdaki şeker düzeyini bilmeniz ve bu düzeyi nelerin etkilediğini anlamanız gerekmektedir.Sizden bunları yapmanız istenecektir.

- Kan şekerini düzenli şekilde test etmeniz
- En azından her gün aynı saatte test yaparak sonuçlardaki değişiklikleri belirleyiniz ya da gözlemleyiniz.

DİYABET VE AYAK BAKIMI

Bir süredir diyabet hastasıysanız bu durum ayaklarınızda sorunlara neden olabilir.

Sinirlerde Oluşabilecek Hasarlar

Ayaklarınızdaki sinirlerde meydana gelen hasara nöropati denir. Nöropati uzun yıllar boyunca yüksek kan şekeri olan kişilerde oluşur. Bu durum ayaklarınızın acı veya ısıya karşı hassasiyetini düşürebilir ve kazalara karşı daha eğimli olmanıza neden olabilir.

- Keskin bir şeyin üzerine bastığınızı fark edemeyebilirsiniz.
- Ayaklarınızı ısıtırken parmaklarınızın ısıtıcıya çok yakın olduğunu fark edemeyebilirsiniz.

Dolaşım Yetersizliği

Ayaklarımızdaki kan akışı yetersizse, oluşan yaraların iyileşme süreci uzayabilir. Ayaklardaki yetersiz dolaşım sigara kullanan diyabet hastalarında özellikle sorun oluşturur. Diyabetli hastaların kesinlikle sigara kullanmaması gerektiği size zaten söylenmiştir.Sigara kullanırsanız sadece ayaklarınıza giden kan akımının hasar görme riskini değil aynı zamanda kalp krizi ve felç geçirme riskinizi de yüksek oranda arttırırsınız. Sigara kullanıyorsanız ve ayaklarınız sıklıkla üşüyorsa sigarayı bırakmanız için başka bir neden daha var demektir.

Zayıf kan dolaşımı ve ayaklarınızda üşüme şikayeti varsa bunları yapmayın:

- Ayaklarınızı ateşe çok yaklaştırmayın
- Ayaklarınızı sıcak bir radyatöre koymayın
- Sıcak su torbası kullanmayın
- Ayaklarınızı sıcak bir banyoda veya sıcak su dolu bir kaptan ısıtmayın

Bunları yapın:

- Bütün vücudunuzu ılık tutmaya çalışın
- Kan dolaşımını devam ettirmek için ayaklarınızla hafif hareketler yapın, parmaklarınızı kıpırdatın ve ayaklarınızla bileklerinizden ileri ve geri hareketler yaparak daireler çizin
- Evde dinlenirken ılık tutan çoraplar ve terlikler giyin, geceleri çorapile yatmayı tercih edin. Çorapların dar olup kan dolaşımını engellememesine dikkat edin. Dışarı çıktığınızda kalın çoraplar ve bot giyin, çorapların botları çok darlaştırmamasına dikkat edin.
- Çok sıcak olmadığından emin olmak için banyoda kullanacağınız suyu dirseğinizle kontrol edin

Hangi Kontrolleri Yapmam Gerekliyor?

Ayaklarınızı her gün kontrol edin, çatlak, kesik veya sıyrık olup olmadığına bakın. Ayaklarınızın altını görmek için bir ayna kullanmanız yararlı olabilir. Görme sorununuz varsa bir arkadaşınız veya yakınınızdan yardım isteyin. Ayaklarınızı düzenli olarak muayene ettirin. Düzenli diyabet kontrollerinde ayaklarınızın da incelenmesine dikkat edin.

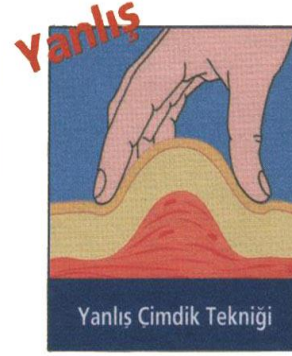
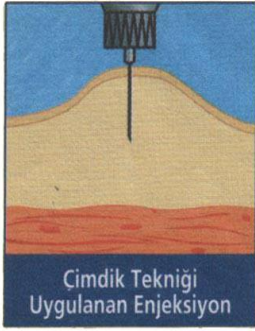
Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
HD.YD.04	21.04.2014	02	04.02.2016	3 / 4

Nasır ve siğilleri kendi kendinize tedavi etmeye çalışmayın. Ayaklarınızda nasır veya siğil olursa yetkili bir cildiye uzmanından yardım alın. Doktorunuz size böyle bir uzman önerecektir. Nasır ve siğillerinizi sıvılar,merhemler, boyalar veya flasterlerle kendi kendinize asla tedavi etmeye çalışmayın. Bu ürünlerin hepsi asit içereceğinden ayaklarınıza daha fazla zarar verebilirsiniz.

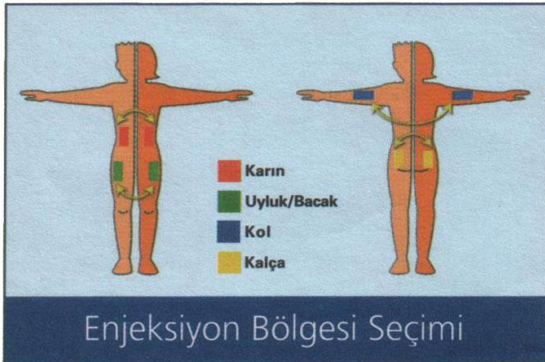
Ayaklarınızı Sağlıklı Tutmak İçin Öneriler

- Mümkün olduğu kadar sık kan şekeri düzeyini kontrol edin
- Ayaklarınızda çatlak veya yara olursa hemen tıbbi yardım alın veya yetkili bir cildiye uzmanına başvurun.
- Ayaklarınızı temiz tutun. Her gün yıkayın ve özellikle parmak aralarını olmak üzere iyice kurulaştırın. Daha sonra bacaklarınıza ve ayaklarınıza biraz nemlendirici sürün **ancak parmaklarınızın arasına uygulamayın.**
- Ayak tırnaklarınızı kısa tutun. Tırnaklarınızın ucunu aşağı doğru hafifçe törpülemeniz önerilir. Kendinizi kesme riskini azaltmak için tırnaklarınızı kesmek yerine törpülemeniz daha yararlı olabilir.
- Ayakkabı ve çoraplarınızı dikkatli şekilde seçin. Ayaklarınıza uygun ayakkabı tercih edin. Ayaklarınızı sıkın naylon çoraplar ayaklarınıza kolaylıkla zarar verebilir.
- Asla yalın ayak dolaşmayın. Ayaklarınızda hissizlik varsa yalın ayak dolaşmamanız önerilmektedir. Bu nedenle evdeyken terlik ve sahildeyken sandalet giyin.

İNSÜLİN KULLANAN HASTALAR İÇİN ENJEKSİYON TEKNİĞİ



ENJEKSİYON BÖLGELERİ



GENEL UYARILAR



**ASLA GIYSİNİZİN ÜZERİNDEN
ENJEKSİYON YAPMAYIN**



Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
HD.YD.04	21.04.2014	02	04.02.2016	4 / 4