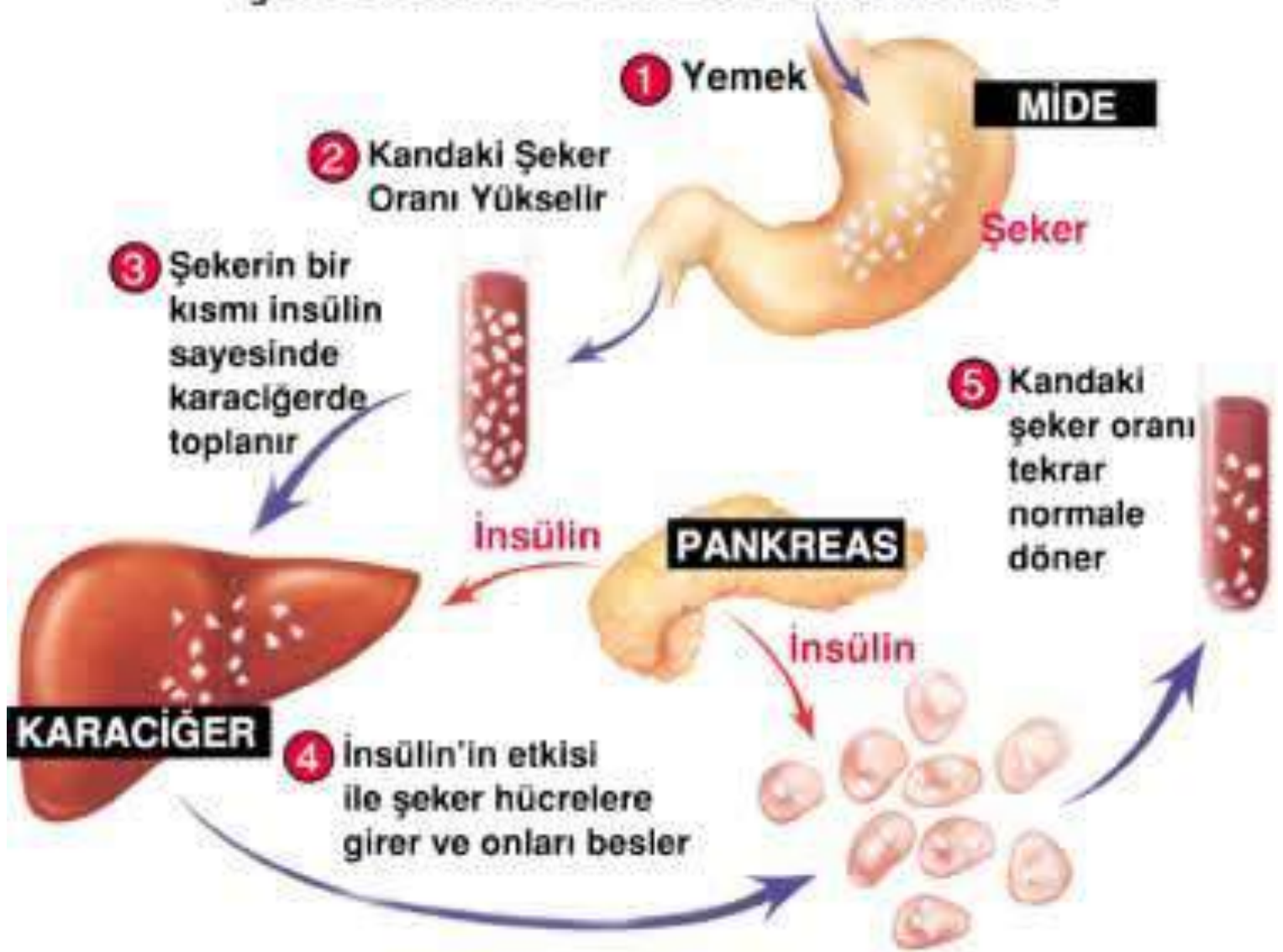


KAN ŞEKERİ DÜŐÜKLÜĐÜ, KAN ŞEKERİ YÜKSEKLİĞİ VE DİYABET

Dr.İdris Kuzu

ŐiŐli Etfal EAH. Endokronoloji KliniĐi

ŞEKERİN NORMAL PARKURU

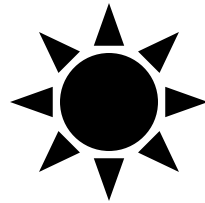


YÜKSEK KAN ŞEKERİ (HİPERGLİSEMİ)

- Kan şekerinin normal sınırların üzerinde bulunmasına hiperglisemi adı verilir. Hiperglisemiyle seyreden hastalığa şeker hastalığı denilir.
- Normalde açlık kan şekeri düzeyi 70-100 mg/dl arasındadır, tokluk kan şekeri ise 140 mg/dl.'yi geçmemelidir.

!! Dikkat !!

Kan şekerinin sürekli yüksek
olmasına bağlı olarak ileri dönemde
nemli sağlık sorunları
gelişebilir.

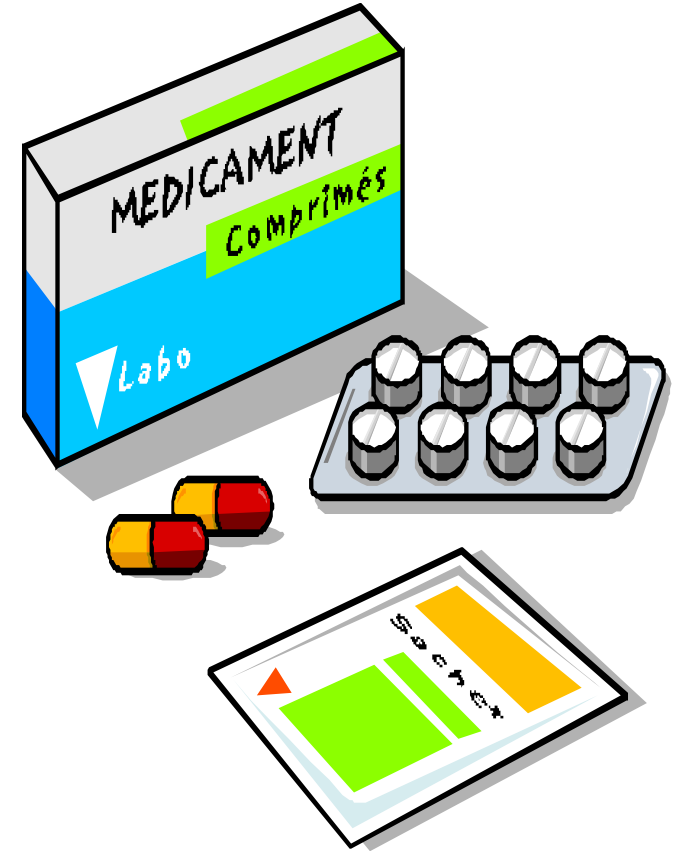


YÜKSEK KAN ŞEKERİ BELİRTİLERİ

- AĞIZ KURULUĞU
- ÇOK SU İÇME
- SIK İDRARA ÇIKMA
- SIK ACIKMA YADA İŞTAHSIZLIK
- YORGUNLUK VEYA UYKU HALİ
- AÇILAN YARANIN GEÇ İYİLEŞMESİ
- CİLTTE KURUMA KAŞINTI
- SIK ENFEKSİYON
- PUSLU GÖRME
- AYAKLARDA YANMA KEÇELEŞME HİSSİ
- CİNSEL FONKSİYON YETERSİZLİĞİ
- AÇIKLANAMAYAN KİLO KAYBI

Şeker hastalığı nedir?

- İnsülin yetersizliği, yokluğu veya dokularda etkisinin azalması sonucu oluşur.
- Kan şekerinin yükselmesine neden olur.
- Ömür boyu süren bir hastalıktır.



Şeker Hastalığı;

Ülkemizde;

- Görülme sıklığı giderek artan,
- Ciddi organ kayıplarına neden olan,
- Yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilen,

kronik bir hastalıktır.

İnsülin nedir?

- İnsülin, pankreas adı verilen organımızdan salgılanan bir hormondur.
- Vücudumuz, İnsülin olmadan alınan gıdaları istenilen şekilde kullanamaz.





Sağlıklı bireylerde;

Besinlerle alınıp, kana geçen şeker,
insülin hormonunun yardımı ile
hücrelere taşınır.

Böylece kandaki şeker miktarı normal
düzeyde kalır.

Şeker hastalarında ise;

Besinlerle alınıp, kana geçen şeker,
insülin hormonu eksik veya etkisiz
olduğu

için hücrelere taşınamaz ve
kandaki
şeker miktarı yükselir.

Şeker hastalığı;

- Tip 1 diyabet,
- Tip 2 diyabet,

olmak üzere **iki şekilde** karşımıza çıkmaktadır.

Tip 1 şeker hastalığı;

- Vücut çok az insülin yapar veya hiç insülin yapmaz.
- Genellikle genç yaştaki hastalarda görülür.



Tip 2 şeker hastalığı;

- Vücut insülin yapar fakat yeterli kullanılmaz.
- Genellikle 40 yaşından sonra görülür.



Şeker hastalığının nedenleri;

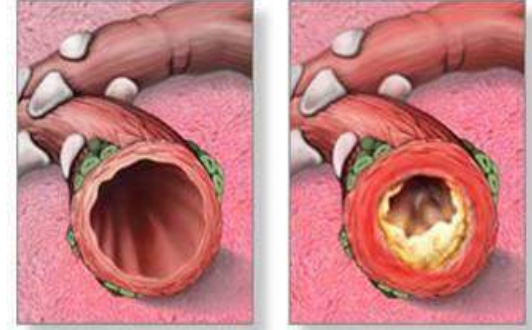
- Pankreas organında insülin yapan hücrelerin tahrip olması,
- Genetik faktörler (kalıtım),
- Dış etkenler (şişmanlık, stres, yüksek tansiyon,...)

HİPERGLİSEMİ (YÜKSEK KAN ŞEKERİ) NEDENLERİ

- **ÖĞÜNLERİ DÜZENLİ YEMEMEK, YEMEK MİKTARINI ARTTIRMAK VEYA ÖNERİLMİYEN BİR YİYECEK TÜKETMEK**
- **İLAÇ VEYA İNSÜLİNİ SAATİNDE ALMAMAK VE/VEYA YANLIŞ KULLANMAK**
- **AKTİVİTE YETERSİZLİĞİ**
- **STRES (AĞRI, ÜZÜNTÜ,**
- **ENFEKSİYON, AMELİYAT VB.)**

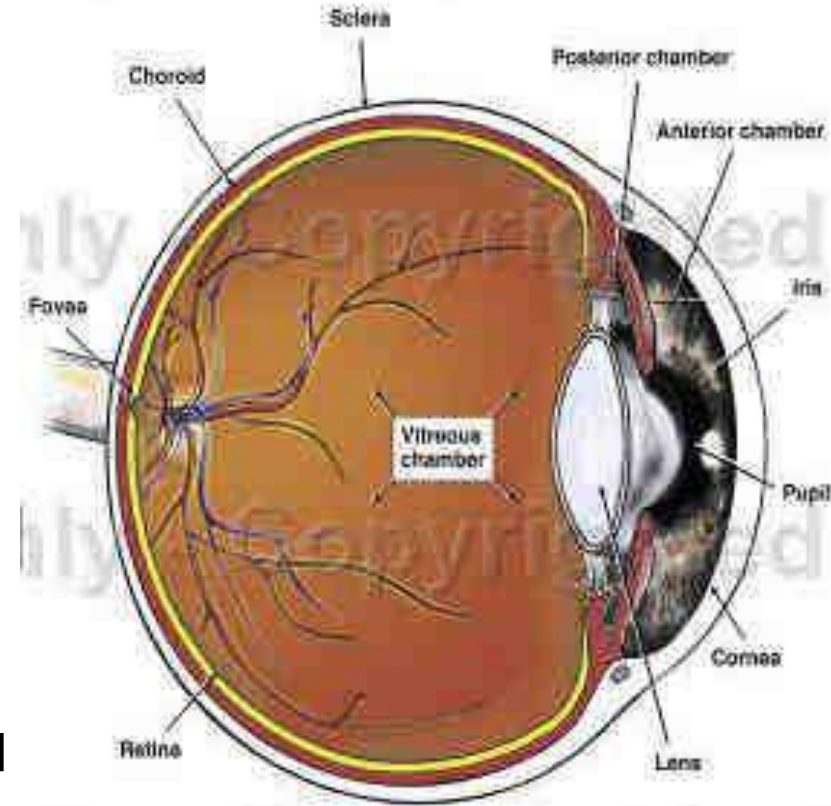
YÜKSEK KAN ŞEKERİNE BAĞLI KOMPLİKASYONLAR

- BÜYÜK VE KÜÇÜK DAMARLARDA DARALMA VEYA TIKANIKLIK OLUŞABİLİR.
- DAMAR HASTALIKLARINI ÖNLEMELİK İÇİN KAN ŞEKERİ, KOLESTEROL, TANSİYON SEVİYELERİNİ İYİ TUTMAK VE KESİNLİKLE **SİGARA** İÇMEMEK GEREKİR.
- ERKEN TEŞHİS EDEBİLMEK İÇİN İSE KONTROLLERİ AKSATMAMAK ÖNEMLİDİR.



RETİNOPATİ (GÖZ HASARI)

- GÖZÜN RETİNA TABAKASINDAKİ KÜÇÜK DAMARLARIN YAPISININ BOZULMASIDIR. BU DURUM RETİNA DUVARINA ZARAR VERİR.
- PROBLEM YOKSA YILDA 1 KEZ, PROBLEM TESBİT EDİLİRSE DOKTOR ÖNERİSİ İLE GEREKEN SIKLIKTA GÖZ KONTROLLERİ YAPILMALIDIR.
- KONTROLSÜZ DİYABETLİLERDE YILLAR SONRA GÖRME YETİSİNİN KAYBOLMASI İLE SONLANABİLİR.



NEFROPATİ (BÖBREK HASARI)

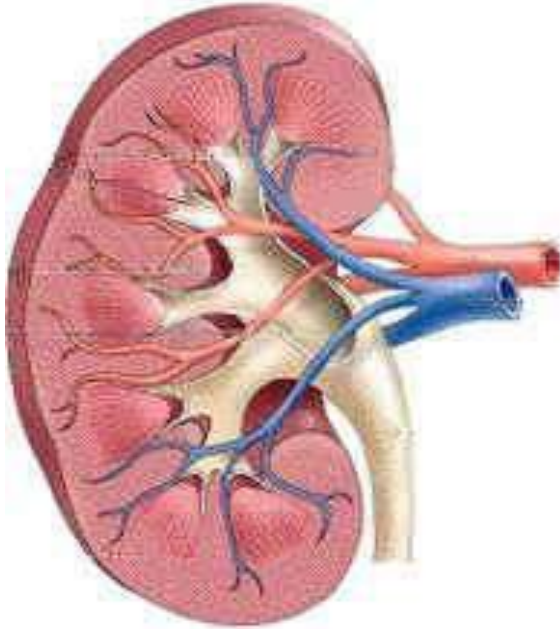


YÜKSEK KAN ŞEKERİ



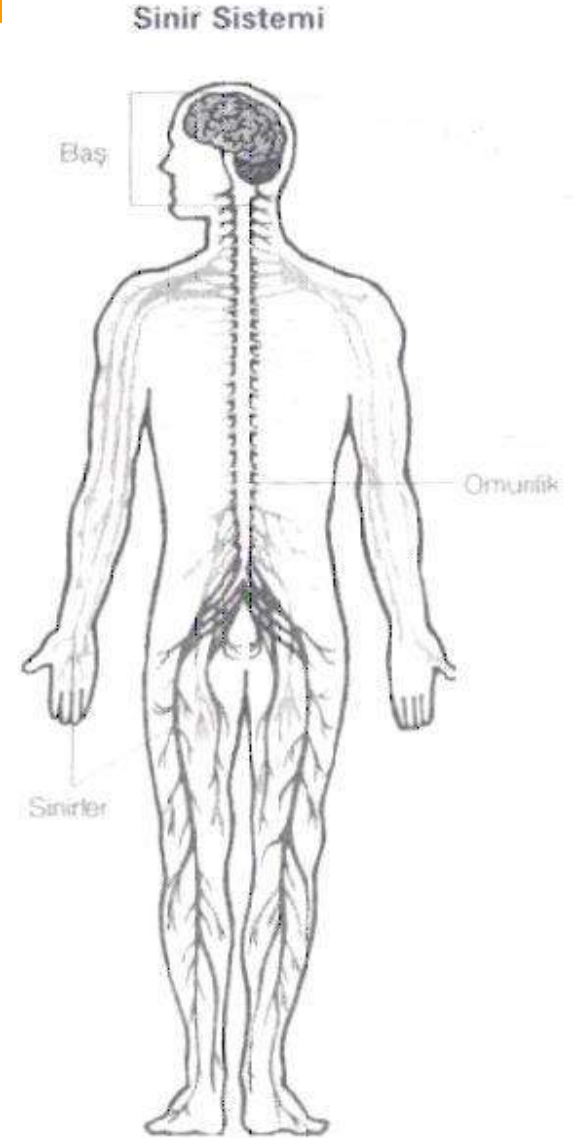
DİYALİZ (uyarı vermeden yıllar içinde gelişebilir)

- TEŞHİSTE GEREKLİ KAN VE İDRAR TETKİKLERİ İÇİN KONTROLLER AKSATILMAMALIDIR.
- DOKTOR ÖNERİSİ İLE UYGUN ARALIKLARLA 24 SAATLİK İDRAR BİRİKTİRİLEREK MİKROALBUMİN TAYİNİ YAPILMALIDIR.



NÖROPATİ(SİNİR HASARI)

- DİYABETİK NÖROPATİ, YILLAR SÜREN KAN ŞEKERİ YÜKSEKLİĞİNE BAĞLI OLARAK GENELLİKLE ÖNCE AYAKLARDA SONRA ELLERDE GELİŞİR.
- DİYABETİK NÖROPATİ EL VE AYAKLARDA UYUŞMA, KARINCALANMA, ÜŞÜME, YANMA, AĞRI, SIZI VE İĞNELENME GİBİ BELİRTİLER İLE İLK UYARILARINI VEREBİLİR.



AYAK YARALARI

- **DİYABETLİ BİREYLERİN AYAKLARINDA HİSSEDİLMEYEN YARALAR OLUŞABİLİR.**
- **BU YARALARIN KAPANMASI ÇOK GÜÇTÜR.**
- **YARA KAPANAMAYIP YARALI BÖLGENİN ALINMASI (AMPUTASYON) İLE SONLANABİLİR.**
- **YARA OLUŞUMUNU ÖNLEMELİK İÇİN AYAK BAKIMINA DİKKAT ETMEK GEREKİR.**



AYAK BAKIMI

- HERGÜN AYAKLAR YARA VE ZEDELLENMELER YÖNÜNDEN **AYNA_YARDIMI İLE KONTROL** EDİLMELİDİR. EN KÜÇÜK YARALANMADA BİLE DOKTORA DANIŞILMALIDIR.
- AYAKLAR HERGÜN ILIK SUYLA YIKANMALI, SUYUN ISISI AYAK VE EL DIŞINDA BİR BÖLGE İLE KONTROL EDİLMELİDİR.
- ÖZELLİKLE AYAK **PARMAK ARALARI** İYİCE KURULANMALIDIR.
- AYAKTA ÇATLAKLARIN ÖNLENEBİLMESİ İÇİN **YUMUŞATICI KREM** KULLANILMALIDIR.
- AYAK TIRNAKLARI SADECE TÖRPÜ İLE **DÜZ_KISALTILMALIDIR.**
- EVDE DAHİL HİÇBİR YERDE **ÇIPLAK AYAKLA VE TERLİKSİZ YERE BASILMAMALIDIR.**
- SIKI VEYA BOL AYAKKABIDAN KAÇINILMALIDIR.
- AYAKKABILARIN **ÖN KISMI KÜNT, GENİŞ VE YÜKSEK BURUNLU** OLMALIDIR.
- AYAKKABILAR YUMUŞAK DERİ VEYA BEZ OLMALI, YUMUŞAK BİR TABANI OLMALI, İÇİ TEK PARÇA OLUP DERİ VEYA DİKİŞ KALINTISI ELE GELMEMELİDİR.
- AYAK ŞİŞTİĞİNDE GEVŞETEBİLMEK İÇİN **CIRTCIRTLI VEYA BAĞCIKLI** AYAKKABILAR TERCİH EDİLMELİDİR.
- TERLETMEYEN (PAMUK /YÜNLÜ) DİKİŞSİZ ÇORAPLAR GİYİLMELİ, ÇORAPSIZ AYAKKABI GİYİLMEMELİDİR.
- AYAKLAR HİÇ BİR SEBEPLE **ISI KAYNAĞI VEYA SICAK SUYA** TUTULMAMALIDIR.
- AYAKKABILAR GİYİLMEYEN ÖNCE **SİLKELENMELİDİR.**
- HERGÜN AYAK EGZERSİZİ YAPILMALIDIR.
- AYAK SAĞLIĞI İÇİN **KESİNLİKLE SİGARA** KULLANILMAMALIDIR.

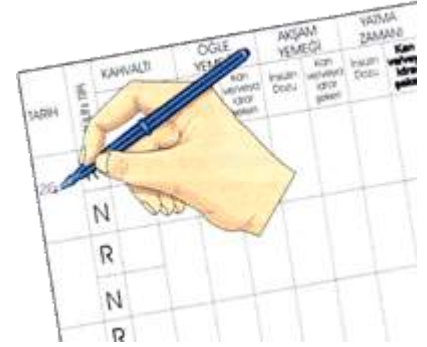
YÜKSEK KAN ŞEKERİ TEDAVİSİ

- SÜREKLİ DEVAM EDEN HİPERGLİSEMİDE DOKTORLA BAĞLANTI KURULARAK ÖNERİLERİNE GÖRE DAVRANILMALI
- MÜMKÜN OLDUĞUNCA BOL SU TÜKETİLMELİ
- İLAÇ VEYA İNSÜLİN DEVAM ETTİRİLMELİ
- OLABİLDİĞİNCE SIVI GIDALARLA BESLENME SÜRDÜRÜLMELİ
- BESLENME SAĞLANAMIYOR VEYA KUSMA VARSA ACİLE BAŞVURULMALI

DİYABETTE KONTROL HEDEFLERİ

KAN ŞEKERİ

AÇ 70-120
TOK 80-140

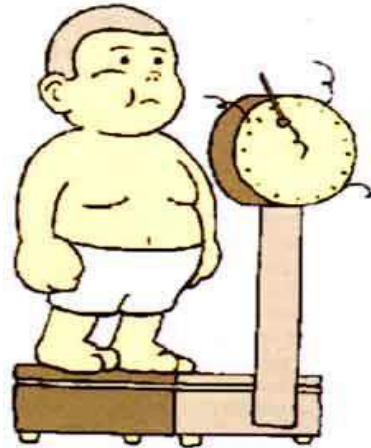
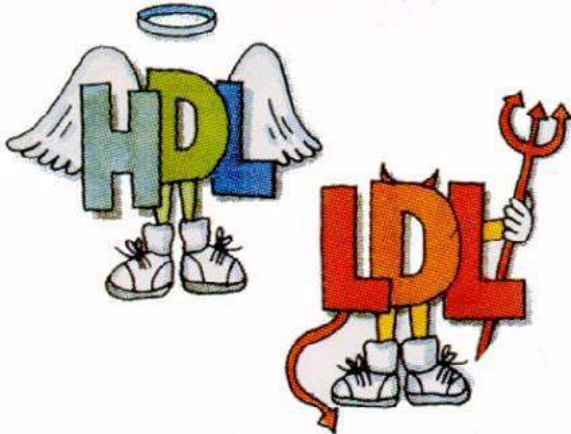


GLİKOHEMOGLOBİN (HbA1C : 3 AYLIK ORT.)

% 4.5 - 6.5

DİĞER KONTROLLER

- LİPİD (KOLESTEROL) PROFİLİ
- BKİ (KİLO/BOY²)
- TANSİYON



HIPOGLİSEMİ (DÜŞÜK KAN ŞEKERİ) NEDENLERİ

- ÖĞÜNLERİ DÜZENLİ ALMAMAK ÖĞÜNÜ GECİKTİRMEK VEYA YETERSİZ YEMEK
- UZUN SÜRELİ VEYA AÇ İKEN EGZERSİZ YAPMAK
- ŞEKER DÜŞÜRÜCÜ İLAÇ VEYA İNSÜLİNİ SAATİNDE ALMAMAK VE / VEYA YANLIŞ KULLANMAK
- KUSMA VEYA İSHAL GİBİ DURUMLAR

DÜŞÜK KAN ŞEKERİ BELİRTİLERİ

- HALSİZLİK GÜÇSÜZLÜK
- ANİ SOĞUK TERLEME
- ÜŞÜME VE TİTREME
- ÇARPINTI
- BAŞ DÖNMESİ
- GÖZLERDE UÇUŞMA VE KARARMA
- ANİ AÇLIK, MİDEDE EZİLME
- SİNİRLİLİK, DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ
- DİKKAT DAĞINIKLIĞI
- AĞIZ ÇEVRESİNDE VE DİLDE İĞNELENME
- YÜZDE SARARMA

DÜŞÜK KAN ŞEKERİ TEDAVİSİ

2-3 ADET KESME ŞEKER VEYA YARIM SU BARDAĞI ŞERBET VEYA MEYVE SUYU YADA BAL,PEKMEZ, REÇEL GİBİ YİYECEKLERDEN ALINMALI

ŞEKERLİ GIDANIN ARKASINDAN YAKIN OLAN ÖĞÜN VEYA EK BİR ARA ÖĞÜN YENMELİ

ŞEKER VEYA ŞEKER İÇEREN GIDALAR, SU VE EK BİR ARA ÖĞÜN HERZAMAN KİŞİNİN YANINDA BULUNMALI

ŞUUR KAPALIYSA AĞIZDAN YİYECEK VERİLMEMELİ HEMEN GLUKAGON UYGULANMALI VE / VEYA ACİLE BAŞVURULMALI

BESLENME
TEDAVİSİ

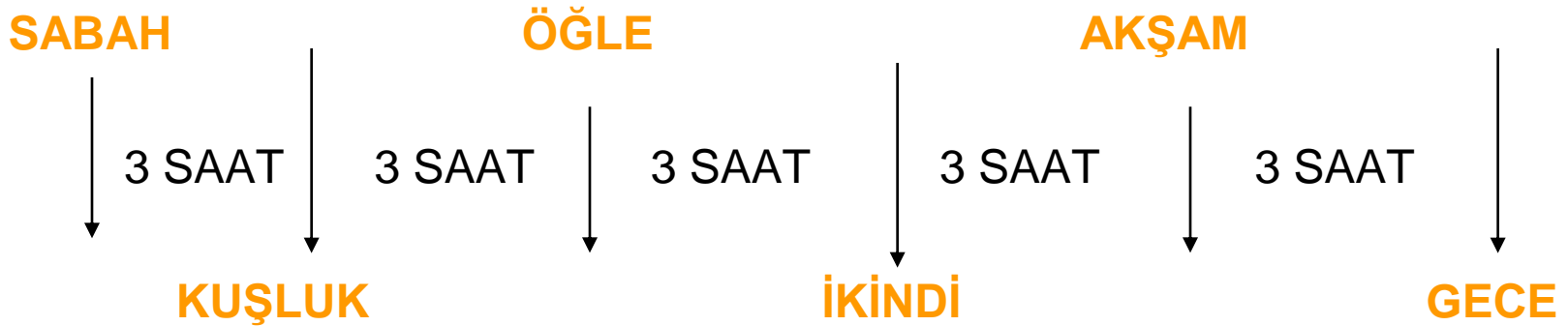
EGZERSİZ /
AKTİVİTE TEDAVİSİ

DİYABETİN
TEDAVİSİ

İLAÇ/İNSÜLİN
TEDAVİSİ

DOĞRU ÖĞÜN SIKLIĞI

- HER BİR ÖĞÜN ARASINDA YAKLAŐIK 3 SAAT ARA VERİLMELİ.
- AÇ KALINMAMALI VE BİR SEFERDE DOLU DOLU YEMEK YENMEMELİ



EGZERSİZ

- **KAN ŞEKERİ, TANSİYONUN VE KOLESTEROL SEVİYELERİNİ DÜŞÜRÜR.**
- **KİLO KONTROLÜ SAĞLAR.**
- **KEMİK ERİMESİNİ ÖNLEYİCİ ETKİSİ VARDIR.**
- **KAN DOLAŞIMINI VE KALBİN ÇALIŞMASINI RAHATLATIR.**
- **BAĞIRSAK PROBLEMLERİNİ ÖNLER.**
- **STRESLE BAŞETMEK İÇİN ETKİLİ BİR YÖNTEMDİR.**

EGZERSİZ DÜZENİ

- HAFTANIN HER GÜNÜ EN AZINDAN 3 GÜNÜ UYGULANMALIDIR.
- GÜN İÇİNDE MUTLAKA BİR ANA YEMekten SONRA 1-3 SAAT ARASINDA UYGULANMALIDIR.
- GÜNLÜK 30- 60 DK ARASINDA YAPILMALIDIR.
- YÜRÜYÜŞ EN RAHAT EGZERSİZDİR.
- EGZERSİZDE GİYİLEN **AYAKKABI EGZERSİZE UYGUN** OLMALIDIR.
- EGZERSİZ ŞİRASINDA **BOL SU** TÜKETİLMELİ ŞEKER YADA BENZERİ GIDA İLE EK BİR ARA ÖGÜN EGZERSİZ SIRASINDA KİŞİNİN YANINDA BULUNMALIDIR.
- YÜRÜYÜŞ ÖNCESİ **ISINMA HAREKETLERİNİN** YAPILMASI EGZERSİZE BAĞLI OLABİLECEK KAS AĞRISINI ÖNLEMeye YARDIMCI OLUR.
- EGZERSİZ ÖNCESİ YADA SIRASINDA KAN ŞEKERİ DÜŞMESİ OLURSA EGZERSİZ KESİLEREK TEDAVİSİ YAPILMALIDIR VE EGZERSİZE DEVAM EDİLMEMELİDİR.
- KAN ŞEKERİ SEVİYESİ 250MG/DL ÜSTÜNDE ÖLÇÜLMÜŞSE EGZERSİZ İPTAL EDİLMELİDİR.

AĞIZDAN ALINAN ŞEKER DÜŞÜRÜCÜ İLAÇLAR

ETKİ ŞEKİLLERİ

- İNSÜLİN ÜRETEK ORGANİMİZ OLAN PANKREASİ UYARMAK VE İNSÜLİN SALGILANMASINI SAĞLAMAK,
- VÜCUT HÜCRELERİNİN İNSÜLİNE DAHA DUYARLI OLMASINI VE DAHA ETKİLİ KULLANILMASINI SAĞLAMAK, KARACİĞERDEN KAN ŞEKERİ ÜRETİMİNİ BASKILAYARAK KAN ŞEKERİNİN YÜKSELMESİNİ ENGELLEMEK,
- KAN ŞEKERİNİN KAYNAĞI OLAN KARBONHİDRATLARIN EMİLİMİNİ YAVAŞLATARAK KAN ŞEKERİ SEVİYESİNİN HIZLI YÜKSELMESİNİ ENGELLEMEK.

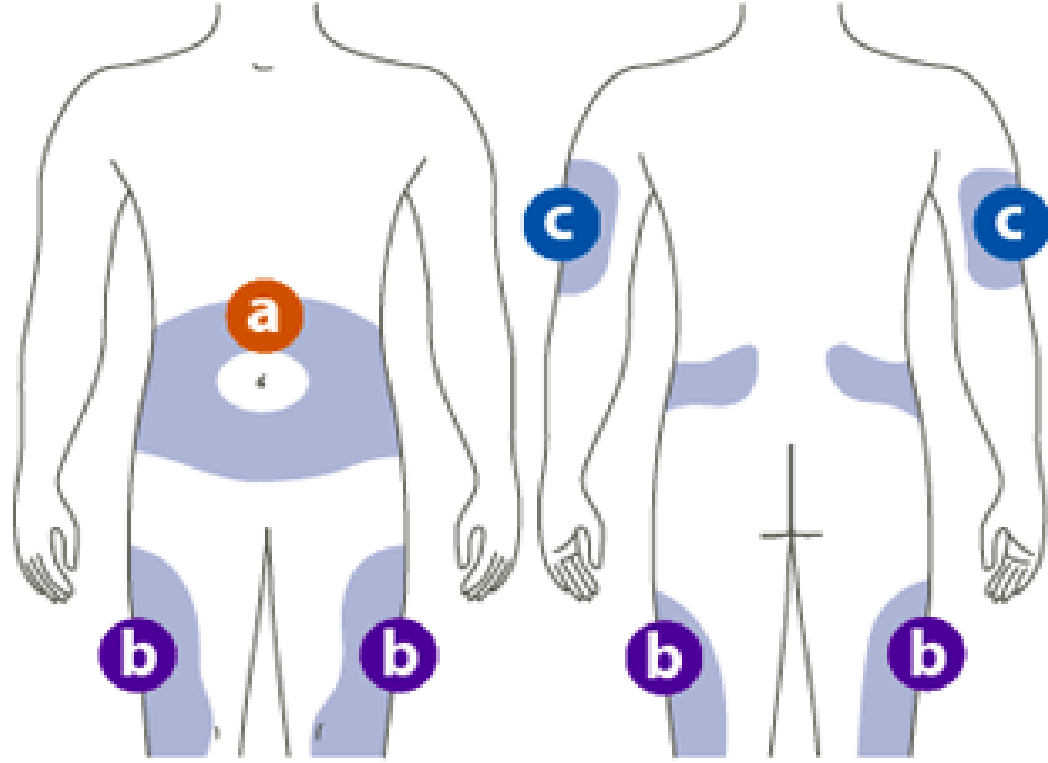
İLAÇ KULLANIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

- UNUTULMAMALIDIR! DİYET VE EGZERSİZ TEDAVİSİ OLMADAN İLAÇLAR MUCİZE YARATMAZ.
- İLACIN HERGÜN ÖNERİLEN **SAATTE** ALINMASINA,
- İLACIN **MİKTARINA** (MİKTAR KENDİ KENDİNE ARTIRILIP AZALTILMAMALI)
- İLACI SATIN ALIRKEN REÇETEDEKİ İSİM İLE VERİLEN İLACIN TUTARLILIĞINA,
- İLACIN **SON KULLANMA TARİHİNE**,
- İLACI **SERİN VE KURU** OLAN BİR YERDE SAKLAMAYA DİKKAT EDİLMELİDİR.
- HER HASTANIN TEDAVİSİ KENDİNE AİT FARKLILIKLAR GÖSTERİR.BAZEN BİR ÇEŞİT İLAÇ BAZENDE BİRKAÇ ÇEŞİT İLAÇ KULLANMAK GEREKEBİLİR.
- **İNSÜLİN VE İLAÇLAR AYNI ETKİYE SAHİP DEĞİLDİR.**İLAÇLARLA OLUMLU KAN ŞEKERİ DÜZENİ SAĞLANAMAZSA İNSÜLİN GEREKEBİLİR.İNSÜLİN BAĞIMLILIK YAPMAZ VE TAMAMEN EKSİK İNSÜLİNİ YERİNE KOYMA TEDAVİSİDİR.
- BU İLAÇLARLA BİRLİKTE ALKOL ALINMAMALIDIR. ALKOL DERİN ŞEKER DÜŞÜKLÜĞÜNE (HIPOGLİSEMİ KOMASI) NEDEN OLABİLİR.

İNSÜLİN TEDAVİSİ

- **DIYET VE EGZERSİZ OLMADAN İNSÜLİN TEDAVİSİ İLE YETERİNCE VE DOĞRU ETKİ SAĞLANAMAZ.**
- **HERGÜN AYNİ SAATLERDE VE DOZUNA DİKKAT EDEREK UYGULANMALIDIR.**
- **İNSÜLİN 2-8 DERECEDE (BUZDOLABININ KAPAĞINDA) SAKLANMALIDIR.**
- **ALIRKEN VE KULLANIRKEN SON KULLANMA TARİHİNE VE REÇETEDKİ İSMİN AYNISI OLUP OLMADIĞINA DİKKAT EDİLMELİDİR. UNUTULMAMALIDIR Kİ FARKLI ETKİYE SAHİP ÇEŞİTLİ İNSÜLİNLER MEVCUTTUR.**
- **BULANIK İNSÜLİNLER YAVAŞÇA ÇALKALANMALI VE SÜT GİBİ OLDUĞUNDA UYGULANMALIDIR.**
- **ÇALKALANDIĞINDA BULANIK OLMUYOR KESİK SÜT GÖRÜNTÜSÜ(TORTULU) ÖLUYORSA İNSÜLİN BOZULMUŞ KABUL EDİLMELİDİR.**
- **BERRAK İNSÜLİN BULANIKLAŞMAYA VEYA SARARMAYA BAŞLAMIŞSA BOZULMUŞTUR.**
- **İNSÜLİNLER HERGÜN TERCİHEN AYNİ SAATTE AYNİ BÖLGEYE YAPILMALIDIR. ÖRNEĞİN SABAH HEP KARIN BÖLGESİ, AKŞAM BACAĞLAR VB GİBİ.**
- **İNSÜLİN YAPILAN BÖLGE İÇİNDE YAPILAN HER NOKTA ARASINDA 3-4 CM (3-4 PARMAK)ARALIK OLMALIDIR. BİR BÖLGE İÇİNDE BİR TARAF 7-8 KEZ KULLANILABİLİR.**

İNSÜLİN UYGULAMA BÖLGELERİ





TEŞEKKÜR EDERİM