



**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ**

“Sağlıklı yaşam, mutlu bireyler, güler yüzlü toplum”

ENDOKRİN EL KİTABI



DİYABET(ŞEKER HASTALIĞI) NEDİR?

İnsülin eksikliği / yokluğu ya da etkisizliği nedeniyle, yediğimiz besinlerdeki şekerin hücre içine giremeyip,kandaki seviyesinin yükselmesi ile ortaya çıkan ve ömür boyu devam eden kronik bir hastalıktır.

BELİRTİLERİ:

Sık sık idrara çıkma,
Aşırı susama,
Ağızda kuruluk
Bulanık görme,
Halsizlik,
Çok yemek yeme,
Çok yemek yenmesine rağmen kilo kaybı
Acıkma hissi,
Mide bulantısı,
Kusma,
Nefes kokusu,
Sık idrar yolu enfeksiyonu
Yaraların geç iyileşmesi

DİYABETİN TANI KRİTERLERİ (AKŞ: açlık kan şekeri TKŞ :tokluk kan şekeri)

AKŞ>126 mg/dl

TKŞ>200 mg/dl

İse; **DİYABET**

AKŞ > 100-125 mg/dl

TKŞ >140 -200 mg/dl ise **GİZLİ ŞEKER** ' dir.

KAÇ TİP DİYABET VARDIR?

1. TİP 1 DİYABET (İnsülin eksikliği)
2. TİP 2 DİYABET (İnsülin etkisizliği)

TİP 1 DİYABET :

- Pankreas insülin üretmez.
- İnsülin olmadığında şeker, hücrelerin içine giremez ve enerjiye dönüşemez.
- Emilen gıdaların şekeri kanda yükselir.(hipergisemi)
- Kandaki şeker belli bir düzeye yükseldiği zaman fazla şeker idrarla atılır.
- Diyabetli sık idrara çıkar, su kaybeder ve aşırı susuzluk hisseder.
- Dışarıdan sürekli insülin verilmesi gerekir.
- Genellikle çocuklarda ve genç erişkinlerde görülür.

TİP 2 DİYABET :

- Vücut yeterli miktarda insülin üretemez ya da mevcut insülini gerektiği kadar kullanamaz.
- İnsülin yetersiz olduğunda şeker, hücre içine giremez ve enerjiye dönüşemez.
- Kanda şeker yükselir
- Kandaki şeker belli bir düzeye yükseldiği zaman fazla şeker idrarla atılır.
- Diyabetli sık idrara çıkar, su kaybeder ve aşırı susuzluk hisseder.

HİPOGLİSEMİ (DÜŞÜK KAN ŞEKERİ) NEDİR? NEDENLERİ NELERDİR ?

HİPOGLİSEMİ : Kan şekerinin normalden düşük olmasıdır.

NEDENLERİ :

Gereğinden fazla insülin yapılması ya da ilaç alınması

İnsülin enjeksiyonunun derialtı yerine kas içine yapılması

Öğün atlanması, gecikmesi ya da az yemek yenmesi

İnsülin enjeksiyonu ile yemek arasındaki zamanın uzun olması

Yoğun ve uzun süreli egzersiz yapılması

Egzersizde kullanılacak bölgeye insülin yapılması

Kusma ve ya ishal nedeniyle ağızdan beslenmenin bozulması ve gıda kaybının olması

HİPOGLİSEMİNİN BELİRTİLERİ NELERDİR ?

Terleme, titreme, sinirlilik, halsizlik ve yorgunluk hissi, huzursuzluk, baş dönmesi, sersemlik, aşırı hissi, kalp çarpıntısı, duygusal değişiklikler



açlık

HİPOGLİSEMİDE YAPILACAK İLK GİRİŞİM NEDİR ?

Eğer diyabetlinin bilinci yerinde ise :

- Şekerli su (4-8 adet kesme şeker ya da 1-4 tatlı kaşığı toz şeker) veya
- ½ su bardağı meyve suyu veya
- 10-15 gr karbonhidrat içeren yiyecekler (6-8 adet tuzlu kraker, 1 dilim ekmek ve ya 2 galeta...) alınır.
- 10-15 dk sonra kan şekeri tekrar ölçülür
- Kan şekeri düzelmemişse tekrar 2 adet glükoz tablet ya da ½ bardak meyve suyuyla birlikte 4-8 adet kesme şeker alınır.
- 10-15 dk sonra kan şekeri tekrar ölçülür.
- Düzelmeyen ya da inatçı hipoglisemide **glukagon** uygulanabilir.

Eğer diyabetlini bilinci yerinde değil ise :

- Kesinlikle ağızdan hiçbir şey verilmez.
- Bu durumda glukagon yapılır. (5 yaşa kadar 1/ 2 flakon =0,5 mg , 5 yaş üzerinde 1 flakon =1 mg
- Glukagon yok ise parmak bala ya da reçele batırılıp yanağın iç kısmına sıvazlanır.
- Tüm bu durumlardan hekim veya hemşire mutlaka haberdar edilerek, en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

HİPERGLİSEMİ (YÜKSEK KAN ŞEKERİ) NEDİR? NEDENLERİ NELERDİR?

HİPERGLİSEMİ; Kan şekerinin normalden yüksek olmasıdır.

NEDENLERİ

- Ağızdan alınan ilaçların ya da insülinin yeterli dozda olmaması
- İnsülin enjeksiyonunun doğru yapılmaması
- Çok fazla yemek yenmesi
- Gerekli olan egzersizin yapılmaması
- Başka hastalıkların (ateşli hastalıklar...) eşlik etmesi
- Bireyin stresli olması

- Kullanılan bazı ilaçlar (kortizon, kemoterapi, diüretik, antidepresan...)

HİPERGLİSEMİNİN BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Çok su içme
- Sık idrara çıkma
- Ağız kuruluğu
- Kilo kaybı
- Yorgunluk, bitkinlik
- Görme bulanıklığı
- Açlık hissi
- Deride kuruluk ve kaşıntı
- Uyuma isteği

DİYABET TEDAVİSİNİN ANA BİLEŞENLERİ

- EGZERSİZ
- İLAÇLA TEDAVİ
- EĞİTİM, KENDİ KENDİNİ İZLEME
- BESLENME

EĞİTİM; Diyabet iyi bir eğitim ve planlama ile önlenabilir ve kontrol altına alınabilir. Aile bireylerinin ve yakın çevrenin desteği diyabette uyumu artırır.

BESLENME : Beslenme tedavisi diyabet tedavisinin temel taşlarından biridir.Diyabetliler her gün ihtiyaçlarına uygun miktarda karbonhidrat içeren besin tüketmeleri ve günlük besin ihtiyaçlarını 3 ana 3 ara öğün şeklinde almaları gerekir.

EGZERSİZ : Her türlü fiziksel aktivite,kan şekerini düşürmeye ve kontrol etmeye yardımcı olur.Egzersiz ile kaslar ana yakıtları olan glikozu hemen tüketirler. Düzenli yapılan ve süresi giderek artırılan egzersiz tercih edilir. Egzersiz öncesinde muhakkak kan şekeri ölçülür, yüksek ise (> 240 mg/dl) egzersiz ertelenir. Kan şekeri düşük ise egzersiz öncesi ara öğün alınır.

Diyabetliler egzersiz sırasında hipoglisemi ihtimaline karşı yanlarında 4-8 adet kesme şeker bulundurmalarıdır.

EGZERSİZİN YARARLARI

- İnsülin gereksinimini azaltır ve etkisini artırır.
- Kas gücünü artırır.
- Kilo kontrolüne yardım eder
- Kalp damar sistemini olumlu yönde etkiler
- Kendine güveni artırır.
- Yaşam kalitesini artırır.
- Duygusal durumu iyileştirir.

İLAÇ TEDAVİSİ :

Ağızdan ilaç alımı veya insülin kullanımı şeklindedir. İnsülin kullanımı tip 1 diyabetliler için zorunludur

Oral antidiyabetiklerle hedeflenen kan glükoz düzeyi sağlanamamış ise tip 2 diyabetlilerde de insülin kullanılır.

İNSÜLİN NEDİR ?

İnsülin her insanın vücudunun kan şekerini dengelemek için salgıladığı bir hormondur. İnsülin olmazsa kanda dolaşan şeker hücre içine girmez. Şeker hastalarında insülin salınımı yetersiz veya eksik olduğu için dışarıdan vücuda insülin hormonu verilmektedir.

İNSÜLİN TİPLERİ NELERDİR? ETKİ SÜRELERİ NE KADARDIR?

Hızlı etkili insülinler (**humalog,novorapid**)

- 10-15 dakikada etkisi başlar.
- 1-2 saat sonra etkisi zirveye ulaşır.
- Etki süresi 3-4 saattir.
- Rengi berraktır.

Kısa etkili insülinler (**kristalize insülin;actropid ya da humilin R**)

- 30-60 dakikada etkisi başlar.
- 2-3 saat sonra etkisi zirveye ulaşır.
- Etki süresi 6-8 saattir.
- Rengi berraktır.

Orta etkili insülinler (**NPH insülin-humilin N**)

- 30-90 dakikada etkisi başlar
- 4-6 saat sonra etkisi zirveye ulaşır.
- Etki süresi 8-16 saattir.
- Rengi bulanıktır, süt rengindedir.
- Kullanmadan önce karıştırılmalıdır, çalkalanmalıdır.

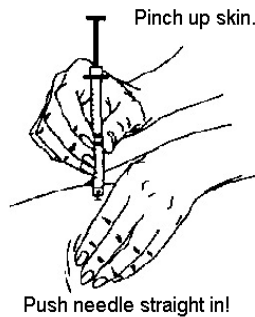
Uzun etkili insülinler: (**Lantus – levemir**)

- 40-100 dakikada etkisi başlar.
- Etki süresi 16-24 saattir.
- Rengi berraktır.

Karışım insülinler (**Humulin-M ve Mixtard**)

- Enjeksiyondan kısa süre sonra başlayan ve gün boyu devam eden bir insülin etkisi sağlayabilmek için yukarıdaki kısa ve orta etkili insülinlerin çeşitli oranlarda karıştırılması ile elde edilen insülinlerdir.
- Renkleri bulanıktır.

İNSÜLİN ENJEKSİYONU NASIL YAPILIR?



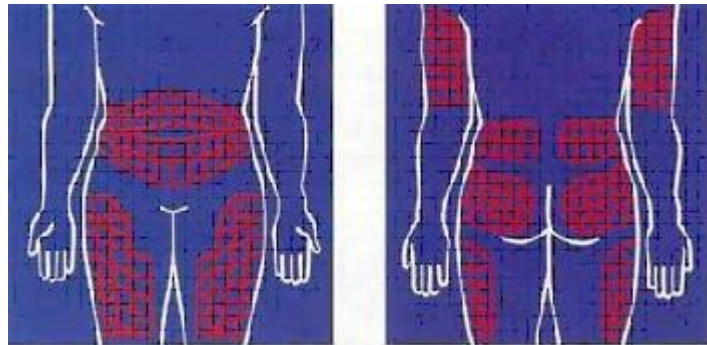
Enjeksiyonlar derin subkutan dokuya yapılmalıdır. Bunun için deri altı dokusu genişçe kavranır enjeksiyon 90 derece açı ile yapılabilir.

İNSÜLİN PREPARATLARI NASIL SAKLANMALIDIR?



İnsülin aşırı sıcak yoksa oda ısısında bir kaç hafta stabil kalabilir. Kullanılmayan insülinler buzdolabında (4 derecede) saklanmalı fakat asla dondurulmamalıdır. İnsülin, şişe açıldıktan sonra veya yüksek ısıya maruz kalınca etkisini kaybedebilir. İnsülin şişeleri açıldıktan sonra buzdolabında üç ay oda ısısında bir ay saklanabilir. Kalem İnsülinler kalemin içinde olarak buzdolabında üç ay, oda ısısında üç hafta saklanabilir. Bütün bunların yanında şişe üzerinde yazan son kullanma tarihine dikkat edilmelidir. İnsülin direkt güneş ışığında bırakılmamalı, flakon çok sert ve hızlı sallanmamalıdır. Yolculukta, küçük bir el çantası içerisinde kendi muhafaza kutusunda taşınabilir. Park edilmiş araba içerisinde bırakılmamalıdır. (Bu durumda arabanın iç ısı 30 derecenin çok üzerine çıkabilmektedir). İnsülin asla bagaja verilmemelidir.

İNSÜLİN ENJEKSİYON BÖLGELERİ



- Kolun üst kısmının dış yan tarafları,
- Göbek ve kalça çevresi,
- Bacağın üst kısmının dış yan tarafları

İNSÜLİN YAPARKEN DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

- Enjeksiyon bölgesi temizlenir
- İğne ucu insülin ile dolması için 1 ünite hava dışarı verilir
- Deri genişçe işaret ve baş parmak arası kavranır
- Hastanın kilo durumuna göre iğne açısı belirlenir
- İnsülin enjekte edilir. İğne geri çekilmeden 10 kadar sayılır veya 10 saniye bekletilir
- Deri kıvrımı bırakılır
- İğne geri çekildikten sonra basınç yapılır, ovuşturulmaz

İNSÜLİN KALEMİNİ KULLANIRKEN DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

- İğne ucunu bir defadan fazla kullanmayız
- Her yapılış sonra iğneyi çıkarın
- Yapmadan önce insülin dozunu gösteren rakama dikkat ediniz
- İnsülin yaptıktan sonra yapılan yerde kanama ve insülinin ciltten dışarı çıkıp çıkmadığını kontrol ediniz.
- İğne yapılan yerde morarma ya da şişlik oluyorsa doktorunuza başvurun

Enjeksiyon bölgelerinizi sürekli değiştirmeniz gerekir. eğer hep aynı yere enjeksiyon yaparsanız şişlik, morarma gibi belirtiler olabilir. Aynı bölgeye gelene kadar en az iki hafta kadar bir sürenin geçmiş olması gerekir.

DİYABETTE AYAK BAKIMI



Ayaklarınızı Temiz Tutun

Ayaklarınızı her gün özenle yıkayın. Ilık su ve sabun ya da doktorunuzun önereceği bir temizleyici kullanın. İyice temizleyin ve yumuşak ve temiz bir havluyla kurulayın. Deriyi korumak için nemlendirici bir losyon sürün (parmak aralarınıza sürmeyin).

Yumuşak, emici ve temiz çoraplar giyin. Çorap ve ayakkabılarınızın kan dolaşımını engelleyecek kadar sıkıması ya da aşırı terlemeye yol açmamasına dikkat edin. Sentetik maddelerden yapılmış çoraplardan kaçının, çünkü bunlar ayak derinizdeki nemin buharlaşmasını önler ve ayaklarınızın sürekli ıslak kalmasına neden olurlar.

Ayaklarınızı Her Gün Kontrol Edin

Ayaklarınızı, parmak aralarınızı ve tırnaklarınızı dikkatlice kontrol edin. Görmekte güçlük çektiğiniz bölgeler için küçük bir ayna kullanabilirsiniz. Nasırlar, çatlaklar, kesikler, çürükler, sıyrıklar ya da şişme ve kızarıklık gibi enfeksiyon belirtileri olup olmadığına bakın. Ayağınızda hassas ya da enfeksiyonlu bir bölge fark ederseniz, doktorunuza danışın.

Tırnaklarınızın Bakımına Dikkat Edin

Tırnak makaslarını kullanmayın; yaralanmaya neden olabilirler. Bir tırnak törpüsüyle, tırnaklarınızı parmağınızın şekline uygun olarak yuvarlak değil düz bir biçimde kısaltın. Tırnaklarınızı çok fazla kısaltmayın; böylelikle şeker hastalarında çok ciddi sorunlar yaratabilecek tırnak batmalarını önleyebilirsiniz.

Yaralanmalardan Kaçın

Egzersiz kan dolaşımını artırarak, ayaklarınızın sağlıklı kalmasına yardımcı olur. Bununla birlikte, fiziksel etkinliklerinizi seçerken, yaralanma riskini göz önünde bulundurun. Ayaklarınız ya da bacaklarınız yorulduğunda, etkinliğinize devam etmeden önce, birkaç dakika oturun ve ayaklarınızı yukarıya kaldırın.

ŞEKER HASTASININ DİKKAT ETMESİ GEREKEN DURUMLAR

- 1-Doktorunuzun önerdiği ilaç veya insülin tedavisi ve diyetle aynen uygulamaya çalışın. İlaçlarınızı doktorunuza sormadan değıştirmeyin veya kesmeyiniz. Seker düşmeleri oluyorsa doz ayarlaması için hemen doktorunuza başvurunuz.
2. Yılda bir defa göz muayenesi olunuz. Göz doktorunuza seker hastası olduğunuzu söylemeyi unutmayınız.
3. İki yılda bir diş doktoruna giderek muayene olunuz. Özellikle diş etlerindeki iltihap seker hastaları için çok önemlidir.
- 4.Yazın mutlaka çorap giyiniz. Çıplak ayakla dolaşmayınız.
5. Sigara içmeyiniz. Şeker hastalarında sigara içilmesiyle kalp ve bacak damarlarında çok hızlı tıkanma, kalp krizi ve ayak kangrenine neden olabilir.
6. Stresten uzak durmaya çalışın. Stres, üzüntü, sıkıntı kan sekerini yükseltir.
7. Seker ölçüm cihazı alarak kendi sekerinizi ölçmeyi öğreniniz ve takip ediniz.
8. Her gün veya haftada en az 3 kez 20–30 dakika yürüyüş yapınız.

Hep Birlikte Sağlıklı Yarınlar...



Hasta Konforunu ve Rahatlığını Sağlayan Odalarımız



Ziyaretçiler ve Refakatçiler İçin Uygun Bekleme Salonları



Modern Laboratuvarlar



Gelişmiş Tanı ve Tedavi Üniteleri



Laboratuvar, Radyoloji ve Patoloji sonuçlarına
hastane.pau.edu.tr
web adresinden ulaşabilirsiniz.

Randevu

Online Randevu

Web: hastane.pau.edu.tr
Telefon: 0.258 296 60 00-296 60 01

İLETİŞİM

*Pamukkale Üniversitesi Hastanesi Kınıklı Kampüsü
Acıpayam - Antalya Asfaltı Üzeri
Kınıklı - Denizli*

Memnuniyet, Öneri ve Şikayet
infohastane@pau.edu.tr