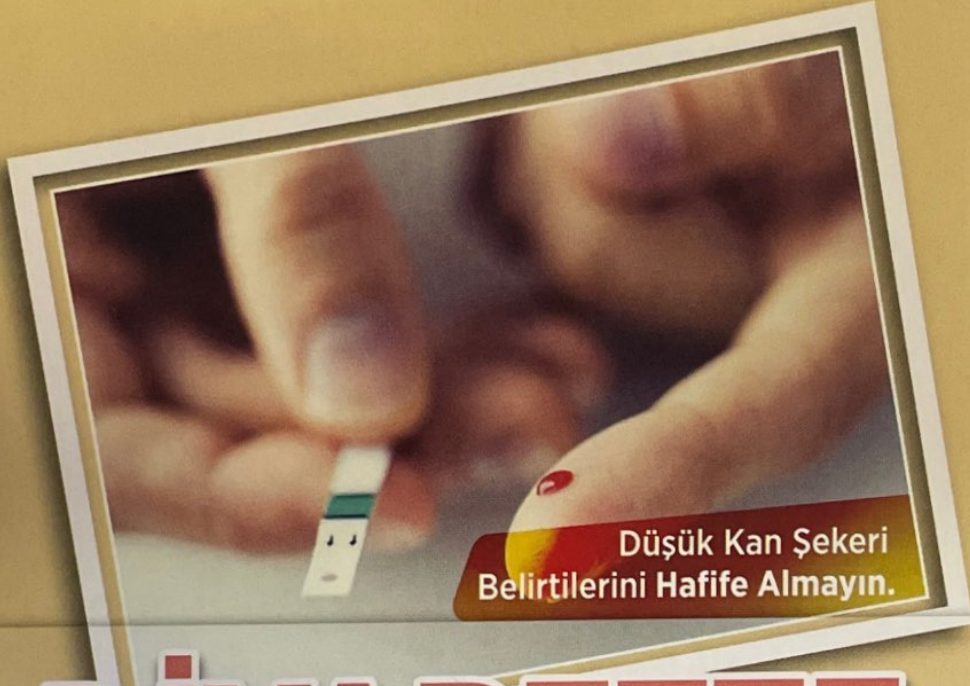




BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ



**Düşük Kan Şekeri
Belirtilerini Hafife Almayın.**

DIYABETTE

HİPOGLİSEMİ

DIYABET EĞİTİM HEMŞİRELİĞİ

Bir diyabetli olarak günlük yaşamınızı sağlıklı ve aktif bir şekilde srdrebilmeniz için kan şekerinizin normal sınırlarda olması gerekir. Bu da, kan şekeri seviyenizin 70-100mg/dl civarında olması gerektiği anlamına gelir.

Kan řekerinizdeki
yükselme HİPERGLİSEMİ,
düşme ise HİPOGLİSEMİ adını alır.

Hipoglisemi daha hızlı gelişir ve insan beynini daha çok etkiler. Bu konuda bilgili ve hazırlıklı olmanız beklenmedik sprizlerle karşılaşmanızı önleyecektir.

**Kan şekeriniz
70mg/dl'nin altına düştüğünde
dikkatli olmanız gereken
bir sürece girmiřsiniz demektir.**

Hipoglisemiye Yolaçan Nedenler

- ◆ *ėn atlamak, yemek saatini geciktirmek ve önerilenden az yemek,*
- ◆ *Kusma veya ishal nedeniyle sıvı kaybı,*
- ◆ *Gereėinden çok insülin yapmak ya da fazladan ilaç almak,*
- ◆ *A karnına alışılmışın dışında egzersiz yapmak, ağır işte çalışmak.*

HİPOGLİSEMİ BELİRTİLERİ



Soğuk terleme,

Yorgunluk, solgunluk,



Baş ağrısı,
baş dönmesi,



Açlık hissi,



Bulantı hissi,



Bulanık ya da çift görme,

Kalp çarpıntısı,



Konuşmanın bozulması,

Dikkat dağınıklığı,

Davranış değişikliği,



Dalgınlık,

Baygınlık hissi,



İleri durumlarda bilinç kaybı.

Ne Yapılmalı ?

Hafif hipoglisemi belirtilerini hemen tedavi etmezseniz, beyninizin normal çalışması için gereken miktarda şeker kanınızda bulunmadığı için çevrenizdeki insanların da dikkat edebileceği belirtiler ortaya çıkmaya başlar.



Kendinizde hipoglisemi belirtilerini fark ettiğiniz de kan şekerinizi ölçünüz.

- 1)** Kan şekerinizin düştüğünden kuşkulananıza rağmen herhangi bir nedenle ölçüm yapamıyorsanız mir miktar şeker ya da şekerli gıda (4-5 kesme şeker veya 150-200 ml. meyve suyu ya da limonata) alınız.
- 2)** Kan şekeriniz düştüğünde basit şeker içeren gıdalar alınız(kesme şeker, bal, reçel, v.b.). Yağla karışmış şekerli gıdalardan kaçınınız (Çikolata, bisküvi, baklava, vb.).
- 3)** Basit şeker aldıktan sonra mutlaka öğün tüketiniz.

Bazen kan şekerindeki düşüş çok kısa bir süre içinde gelişebilir. Bu durumda çevrenin yardımı gerekecektir. Yakınlarınıza şuurunuz kapalı olduğu zaman size kesinlikle ağızdan bir şey vermemeleri gerektiğini, böyle bir durumda glukagon enjeksiyonu yapılması gerektiğini öğretiniz.

GLUKAGON

Şuurunuz kapalı ve ağızdan bir şey alamadığınız durumlarda kan şekerinizi yükseltmek için kullanılan bir ilaçtır.

İnsülin kullanan her diyabetlinin glukagona ihtiyacı olabilir. Bu ilaç insüline ters etki yaparak kan şekerini yükseltir. Acil kullanıma hazır bir kutu içindedir.

Acil bir durumda tıpkı insülin gibi derialtına enjekte edilerek en yakın sağlık kuruluşuna başvurulması gerekir. Glukagon kesinlikle doktorunuzun önerisine göre kullanılmalıdır. İlacın kullanımını diyabet eğitim hemşirenizden öğrenebilirsiniz.

Lütfen Unutmayın

- ✚ Diyabetli olduğunuzu ve kullandığınız ilaçları gösteren bir kimliği yanınızda taşıyınız.
- ✚ Hipoglisemi günün herhangi bir saatinde yaşanabilir, yanınızda mutlaka basit şeker (kesme şeker) taşıyınız.
- ✚ Eğer bir hipoglisemi atağı geçirdiyseniz, kendi kendinize nedenini sorunuz. Hipoglisemi ataklarınız sık oluyorsa doktorunuza başvurunuz.
- ✚ Yakın çevrenizle işbirliği halinde olarak onlara ne yapmaları gerektiğini öğretiniz.

**Hipogliseminin yaşamınızı
güçleştirmesine izin vermeyin.
Sağlıklı ve mutlu bir yaşam dileğiyle...**

ENDOKRİNOLOJİ ve METABOLİZMA HASTALIKLARI BİLİM DALI

Fevzi Çakmak Cad. 5. Sok. No:48
Bahçelievler / ANKARA

☎ 0 312 203 05 27 / 5170 - 5307

☎ 0 312 203 05 28 (Fax)