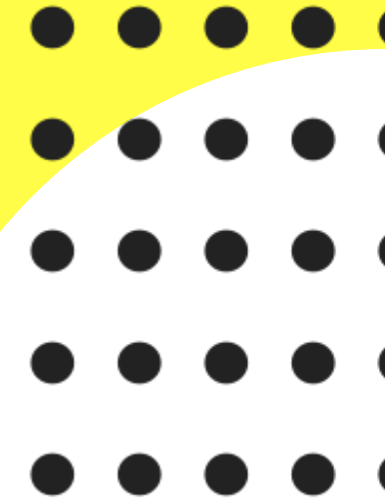
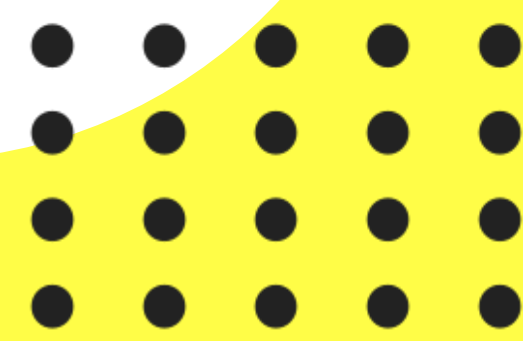


Diyabette Hiperглиsemi (Yüksek Kan Şekeri) Sorunu

UZM. HEM. ŞENAY ZUHUR
DİYABET EĞİTİM HEMŞİRESİ



HİPERGLİSEMİ NEDİR?

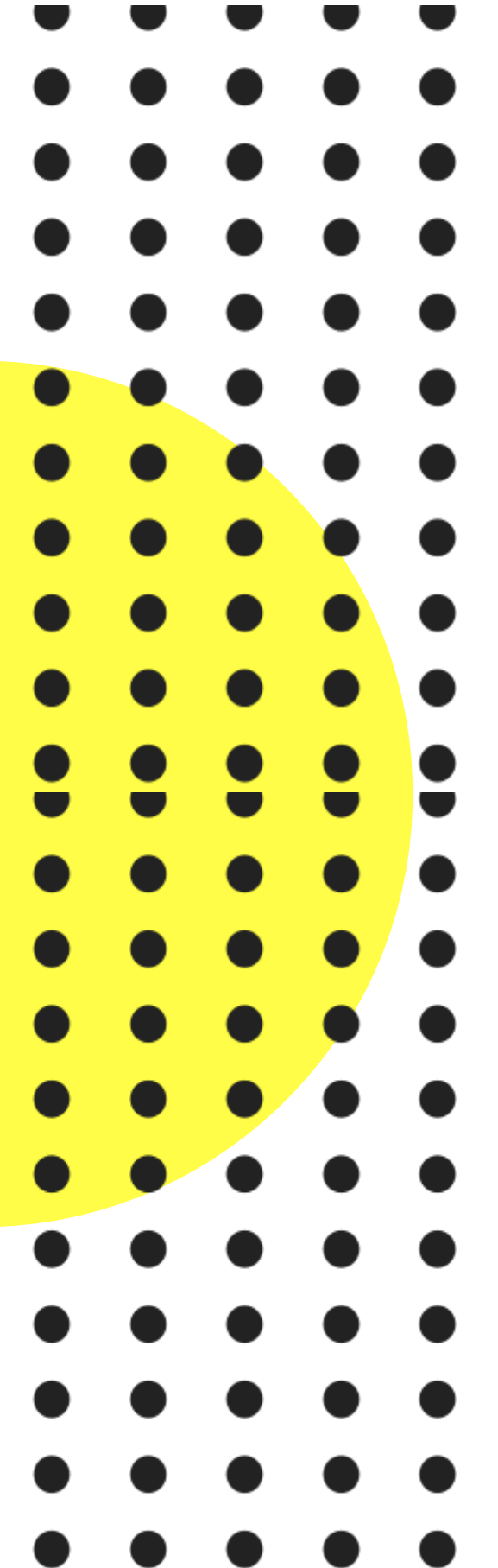
Pankreas tarafından üretilen insülin hormonunun yetersizliği ya da tamamen eksikliği durumunda, kanda şeker (glikoz) düzeyi yükselir.

Bu durum hiperglisemi olarak tanımlanır.



Diyabette kimi zaman
hiperglisemi sorunu yaşanması kaçınılmazdır.

Diyabetli bireyin, öz yönetim başarısı
hiperglisemi sorununun
önlenmesinde önemli yer tutar.



Sağlıklı bireylerde; besinlerle alınıp kana geçen şeker, insülin hormonunun yardımı ile hücrelere taşınır. Böylece kandaki şeker miktarı normal düzeyde kalır.

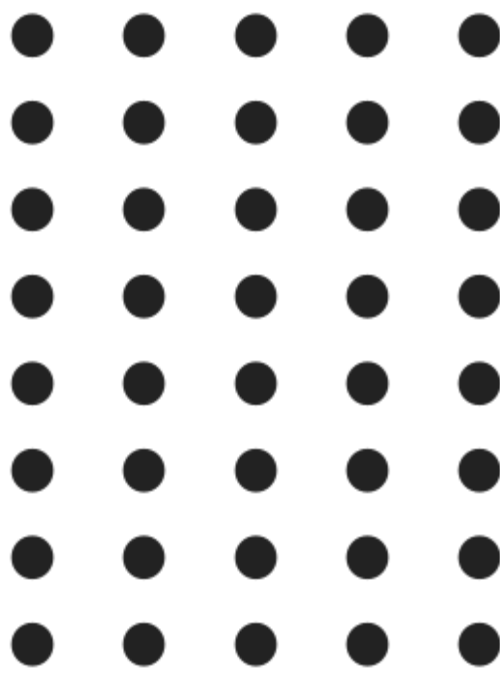
AÇ

Yemeklerden önce kan şekeri miktarı
70-100 mg/dl

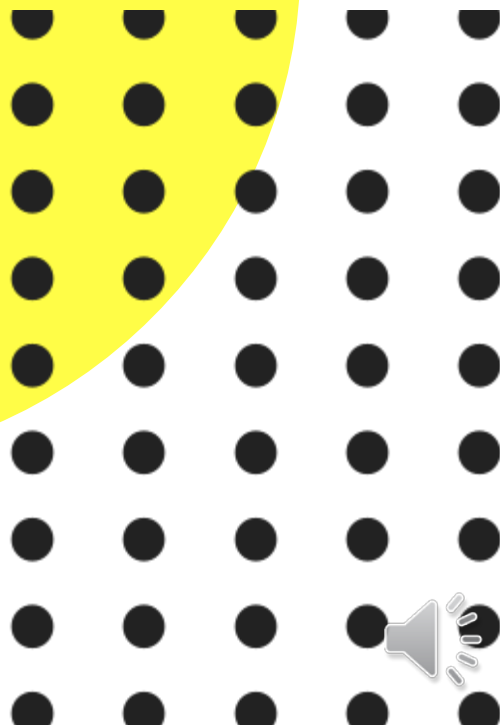
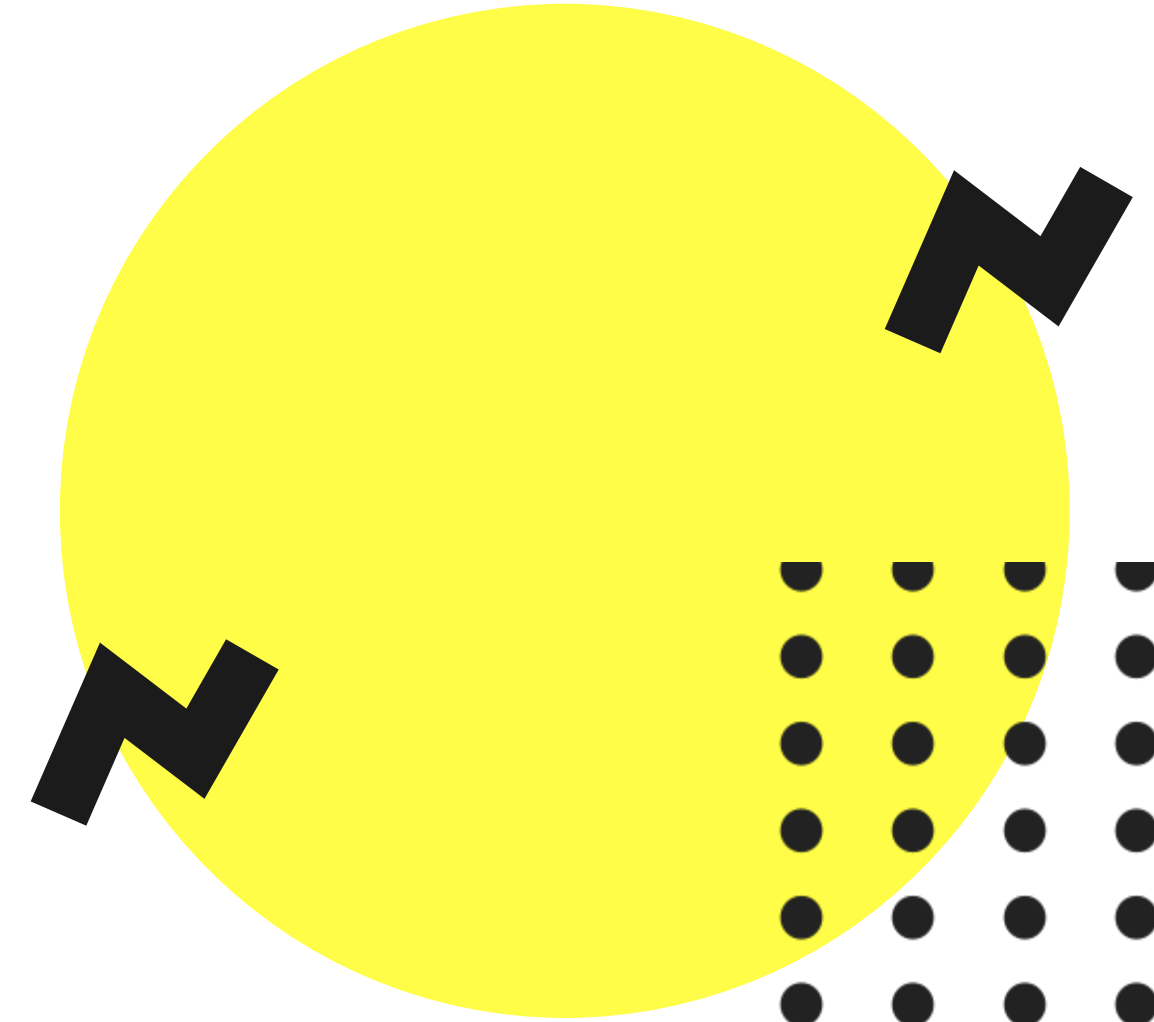
TOK

Yemeklerden sonra kan şekeri miktarı
100-140 mg/dl



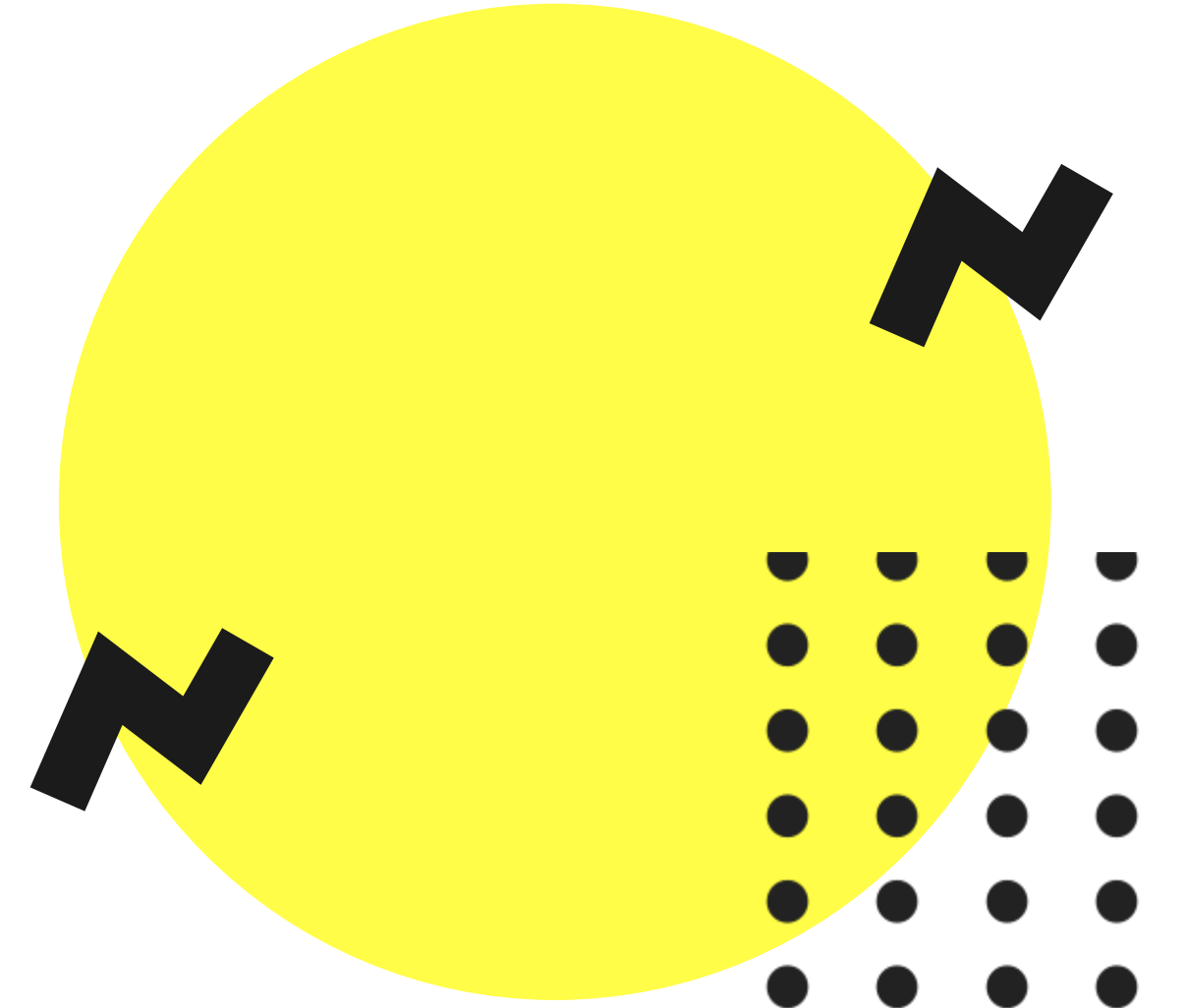


Diyabetlilerde besinlerle alınıp, kana geçen şeker, insülin hormonu eksik veya etkisiz olduğu için hücrelere taşınamaz ve kandaki şeker miktarı yükselir.



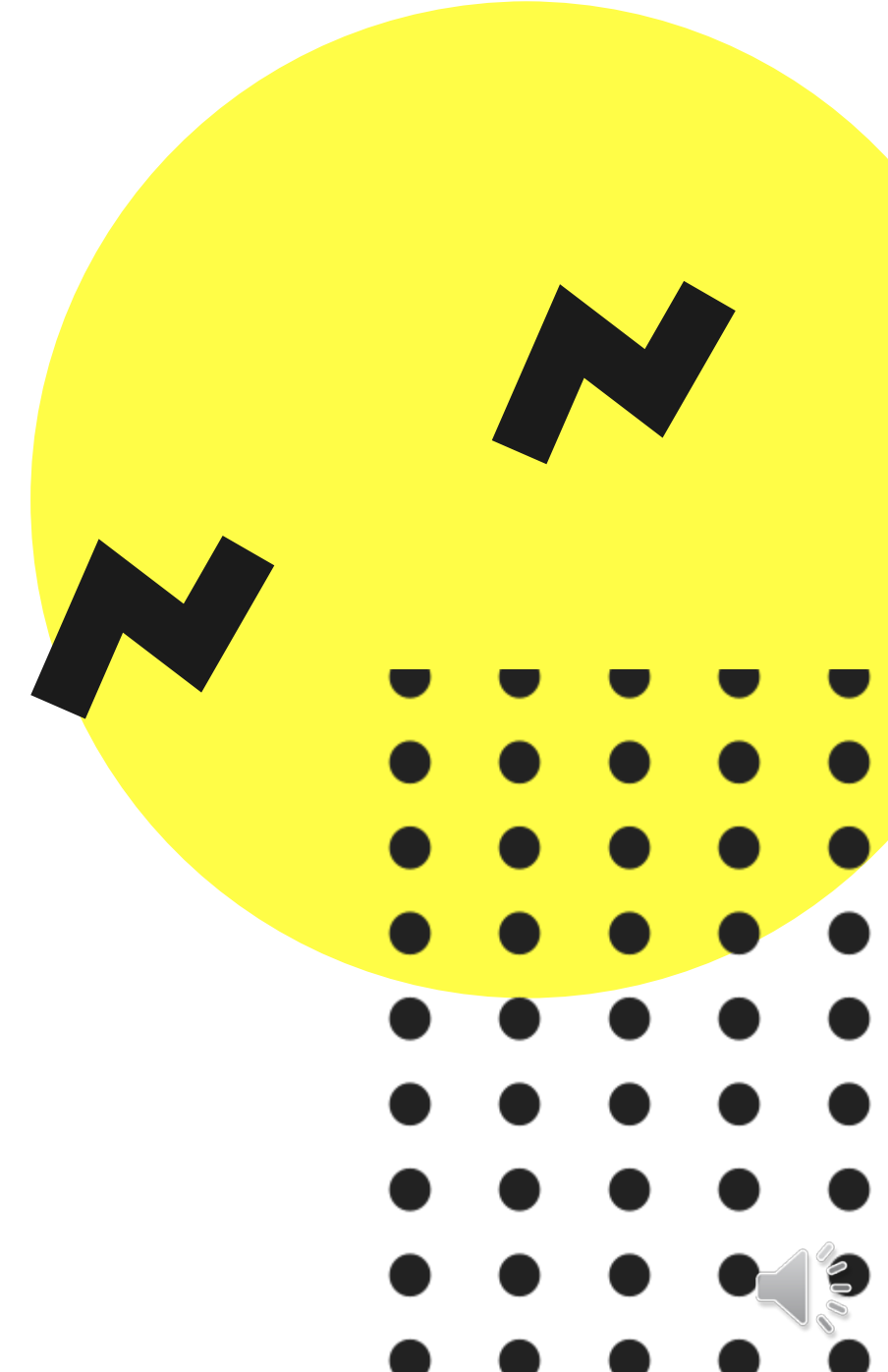
Tokluk kan şekere bakmak neden önemlidir?

Tokluk kan şekerinin sürekli yüksek seviyelerde olması; damar duvarında hasar yaratır ve damar sertliği oluşumuna zemin hazırlayabilir. Bu da kalbi, beyni ya da bacakları besleyen damarları etkileyebilir.



Diyabetle yaşamda hiperglisemi sorunu yaşanmasının başlıca nedenleri nelerdir?

- Kan şekeri düzeyine, tüketilen besin içeriğine ve miktarına göre yeterli insülin dozunu almamış olma
- İnsülin tedavisinde uygulama hataları ya da eksiklikler
- Son kullanma tarihi geçmiş ya da etkinliği bozulmuş insülin kullanımı
- Öğünlerde alınan besinlerin içeriği, tüketim miktarı ya da yeme sıklığı
- Günlük fiziksel aktivite düzeyinin azalması ya da kilo alma
- İnsülin infüzyon pompası kullanımında; kullanım hataları, infüzyon setinden ya da kanülden kaynaklanan sorunlar
- Stres yaratan olası durumların etkisi
- Vücutta insülin eksikliğine bağlı, karşı düzenleme hormonlarının (adrenalin, glukagon, kortizon ve büyüme hormonu) salınımının etkisi
- Başka sağlık sorunlarının ya da araya giren enfeksiyon hastalıklarının etkisi
- Uyku kalitesinin bozulmasına bağlı gelişen hormonal sorun



Diyabetle yaşamda hiperglisemi sorunu yaşanmasının başlıca nedenleri nelerdir?

- Menstrüasyon dönemleri
- Diyabet dışı bazı ilaçların etkisi
- Psikososyal sorunlar, yeme davranış bozuklukları (aşırı yeme ya da hiç yemek yememe)
- Kilo alma kaygısıyla ya da kilo vermek amaçlı, bilinçli insülin dozu atlama ya da insülin yapmaktan kaçınma
- Farklı yaş dönemlerinden kaynaklı (utanma, çekinme, başkalarının bilmesinden sakınma gibi) nedenlerle insülin tedavisini aksatma
- Sigara ve alkol gibi madde kullanımı
- Ekonomik sorunlar nedeniyle tedavi maliyetlerini karşılayamama ya da tedaviye ulaşım güçlüğü nedeniyle insülin uygulayamama





Hiper g l i s e m i

(Yüksek kan şekeri)

Belirtileri Nelerdir?

- Çok su içme ve ağız kuruluğu
- Açlık hissetme, aşırı yeme ya da iştahsızlık
- Geceleri de olmakla birlikte sık idrara çıkma
- Halsizlik ve yorgunluk
- Bulanık görme
- Ciltte kuruma ve kaşıntı
- Yaralarda geç iyileşme





Tip 1 diyabette yüksek kan şekeri seviyesi uzun süreli devam ederse, ketoasidoz sorunu yaşanır. Vücutta kısmi ya da tam insülin eksikliği sonucunda keton üretimi artar. Ketonların artması nedeniyle kan asitleri oluşur ve ketoasidoz gelişir.

Tip 1 diyabette ketoasidoz durumu geliştiğinde, kandaki ketonlar hem idrar yoluyla ve hem de solunumla vücuttan atılır. Böyle bir durumda yaşanacak daha ciddi belirtiler ise şunlardır:

- İştahsızlık, bulantı ve kusma
- Karın ağrısı, kramplar
- Nefeste aseton kokusu
- Nefes darlığı, solunum sıkıntısı
- Yorgunluk, güçsüzlük
- Kilo kaybı
- Bilinç bulanıklığı, şuur kaybı

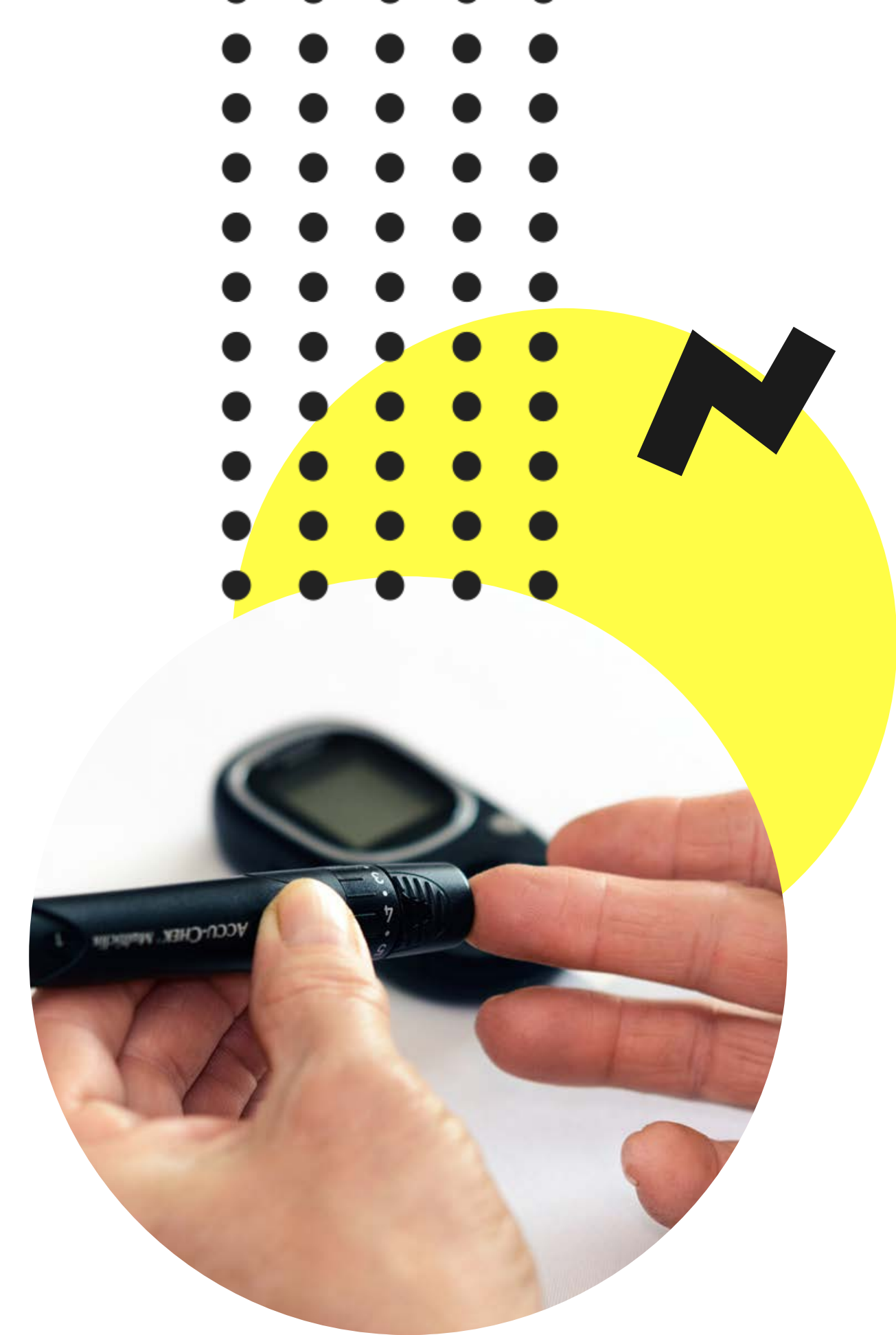


Hangi Değerler Yüksek Kan Şekeri Olarak Değerlendirilir?

Kılavuz bilgileri doğrultusunda diyabet tanısı konulmuş erişkinlerde parmaktan (kapiller) ölçülen kan şekeri değeri hedefleri:

- Öğün öncesi açlık kan şekeri değerleri 80-130 mg/dl olarak tanımlanır. Eğer açlık kan şekeri değeri 130 mg/dl'nin üstündeysen yüksek kan şekeri değeri (hiperglisemi) olarak kabul edilir.
- Öğün sonrası yemeğin başlangıcından iki saat sonrasında bakılan tokluk kan şekeri değeri 180 mg/dl olarak tanımlanır. Tokluk kan şekeri değeri 180 mg/dl'nin üstündeysen yüksek kan şekeri değeri (hiperglisemi) olarak kabul edilir.





- Diyabet tanı süresine, farklı yaş gruplarına, yaşam beklentisine ve eşlik eden hastalıklara bağlı olarak bu kan şekeri hedef değerleri değişebilir.
- Diyabet sağlık bakım ekibinizden; yaşınıza, bireysel özelliklerinize ve sağlık koşullarınıza göre kan şekeri hedef değerlerinizi öğrenmeniz önem teşkil eder. Diyabet sağlık bakım ekibinizle görüşmelerinizde, bireysel kan şekeri hedef değerlerinizi öğrenmeli ve bu hedef değerleri dikkate almalıyız.
- Yüksek kan şekeri belirtileri genellikle kan şekeri düzeyi 180 ila 200 mg/dl olduğunda ortaya çıkar. Bazen bu belirtilerin hepsini kendinizde fark etmeyebilirsiniz. Kan şekeri değerlerinizin hedef aralıkta olup olmadığını, bireysel takiple düzenli parmaktan kan şekeri ölçümüyle izlemek önemlidir. Daha sık ölçüm imkânı tanıyan sürekli glikoz izlem (CGM) sistemleri de tercih edilebilir yöntemlerdir.

