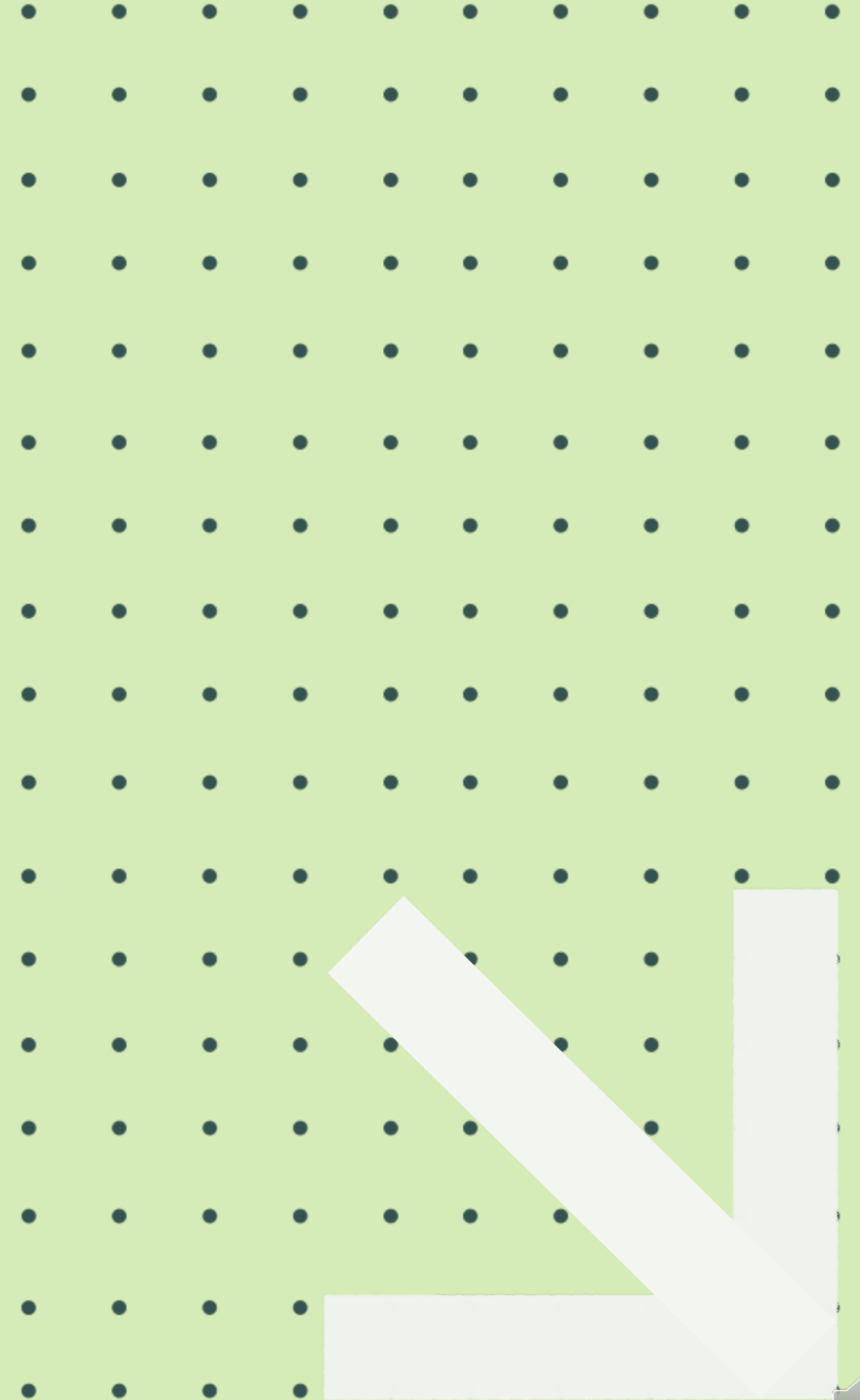


Diyabette Hipoglisemi (Kan Şekeri Düşüklüğü)

Sorunu

Uzm. Hem. Şenay Zuhur

Diyabet Eğitim Hemşiresi



Hipoglisemi (kan şekeri düşüklüğü) kan şekeri düzeyinin açlıkta ya da toklukta, yaş grubuna göre hedef aralığın altına inmesi durumudur.



Hipoglisemi belirtileri nelerdir?

Erken belirtiler

Soğuk terleme

Titreme

Acıkma hissi,solukluk

Baş ağrısı

Sıkıntı

Baş dönmesi,sersemlik hissi

Solukluk

Çarpıntı,ritim düzensizliği

Geç belirtiler

Baş ağrısı

Bulanık görme

Sinirlilik, hırçınlık

Halsizlik,bitkinlik

Davranış değişikliği

Şuur bulanıklığı

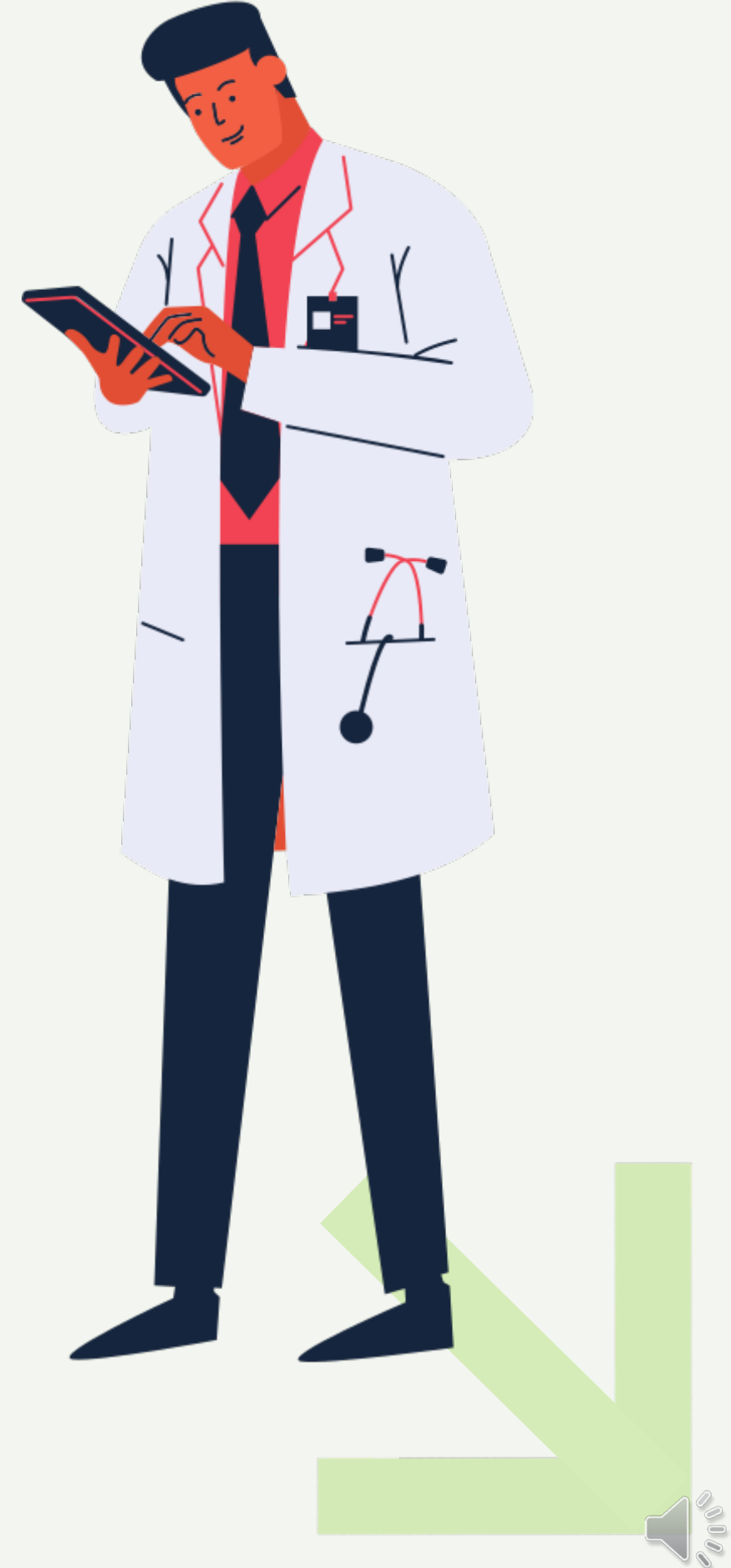
Koordinasyon bozukluğu

Bayılmalar ve koma



Hipoglisemi (Kan Şekeri Düşüklüğü) Neden Yaşanır?

- Gereğinden fazla yada yanlış zamanda insülin kullanmak
- Ana öğünleri ve ara öğünleri düzensiz saatlerde yemek
- Öğünlerde gereksinimden az karbonhidrat almak
- Yanlış zamanda egzersiz yapmak
- Alkol kullanmak
- Adet kanamasının başlaması
- Sindirim güçlüğü, mide boşalmasının gecikmesi
- Ani iklim değişiklikleri ve aşırı sıcak ortamlar
- İnsülin uygulamada hemen sonra banyo yapmak



Ciddi hipoglisemi için risk faktörleri:

- Yaş/insulin tedavisinin süresi
- Sıkı kan şekeri kontrolü
- Hipoglisemiyi fark edememe durumu
- Uyku
- Önceden ciddi hipoglisemi geçirme hikayesi
- Böbrek yetersizliği



Hipoglisemiye Fark Edememe Sorunu

- Bir çok insulin ile tedavi edilen hastada hastaların hipoglisemiye fark edebilme yetisi zamanla kaybolur buna hipoglisemiye fark edememe sorunu denir



Ciddi hipoglisemi sorunu

- Aile içinde anksiyete sorununa
- Uyku kalitesinin bozulmasına
- Hastaneye yatış sıklığında artışa
- İnsulin dozlarını fazlaca düşürmeye
- Kan şekeri kontrolünün bozulmasına neden olabilir.



Kan şekerini düşük bulursanız;

- ❑ Ana öğün zamanı ise hemen yemeğe başlanmalı, ara öğün zamanıysa 15 gr karbonhidrat (*1 orta boy*) içeren meyve (*elma, mandalina, portakal ya da muz gibi*) tüketilmelidir.
- ❑ Hafif ya da orta derecede hipoglisemi durumunda 15 gr karbonhidrat içeren (4-5 adet kesme şeker veya yarım su bardağı meyve suyu) şekerli gıda alınmalıdır.



- ❑ 15 dakika sonra tekrar kan şekeri ölçülmeli < 80 mg/ dl ise karbonhidrat içeren şekerli bir gıda (*meyve*) daha alınmalıdır.
- ❑ Çikolata, gofret, bisküvi gibi yağ içeren ürünler hipoglisemi durumunda tüketilmemelidir.





Hipoglisemide olduğu halde yutamayacak durumda, Őuuru bulanık veya kapalı bir diyabet hastasına hemen Glukagon enjeksiyonu yapılmalıdır.

Glukagon;

- Diyabetli her bireyin evinde ve çantasında son kullanım tarihi geçmemiŐ, kullanıma hazır glukagon iğnesi bulundurması ve yakınlarının bunun nasıl yapılacağını đrenmesi Őarttır.
- Uygulandıktan sonra 10-15 dakika içinde etkiler, etkisi 30-60 dakikada sona erer.
- Uygulama sonrası bulantı sorunu olmaması için 30 dakika bir Őey yenmemelidir.
- Glukagonun, deri altına ya da kas içine yapılması etki bakımından fark yaratmaz.

