

Hipogliseminin (kanda şeker azlığı) yönetimi

Hipoglisemi, (ayrıca hipo olarak da bilinir) şeker hastalarında kan şekeri düzeyinin 4 mmol/L 'in altına düştüğü durumlarda meydana gelir. Hipoglisemi, şeker düzeylerini düşürmek için insülin ya da diğer tür ilaç kullanan şeker hastalarında oluşabilir.

Hipogliseminin başlıca nedenleri ne olabilir?

Aşağıda sıralanan olaylardan biri ya da birkaçı hipoglisemiye yol açabilir:

- » İnsülin ya da şeker hastalığı ilaçlarının çok fazla kullanılması
- » yemeği geciktirmek ya da kaçırmak
- » yeterli derecede karbonhidratlı yiyecekler yememek
- » planlanmamış bedensel etkinlik
- » normalden daha fazla yorucu etkinlikte bulunmak
- » fazla miktarda alkollü içki içmek
- » yeterli karbonhidrat içeren yiyecekler yemeden alkollü içki içmek.



Hipogliseminin belirtileri nelerdir?

Belirtilerin kişiden kişiye değişmesine karşın aşağıda sıralanan yaygın durumlar hissedilebilir:

- » halsizlik, titreme, sallanma
- » terleme
- » güçsüzlük/baş dönmesi
- » baş ağrısı
- » dikkat kaybı/davranışlarda değişiklik
- » ağlamaklı olmak/ağlamak
- » sinirli olmak
- » açlık hissetmek
- » dudak ve parmaklarda uyuşukluk
- » kalp atışlarının hızlanması
- » bulanık görme.

Bu belirtilerin herhangi birini hissetmeniz durumunda kan şekeri düzeyinizi ölçün. Ölçüm yapamıyorsanız, kan şekerinizi güvenli bir seviyede tutmak için, bu belirtileri hipoglisemi olarak algılayıp davranın.

Hipoglisemi nasıl tedavi edilir?

Kan şekerinizin daha da fazla düşmesini önlemek için hipoglisemiye çabuk önlem önemlidir. Önlem alınmayan hipoglisemiler tehlikeli olabilir ve bilincinizi kaybetme riskine girebilirsiniz.

Güvenliğinizi sağlamak yapacağınız ilk iş olmalıdır. Söz gelimi; bir araç sürmekte olmanız durumunda, aracı yolun kenarına çekin.

Bilgi hattı 1300 136 588

ndss.com.au

Aşama 1 – Çok önemli!

Aşağıda belirtilen ve kolaylıkla sindirebileceğiniz (yutması kolay olan) karbonhidratları alın:

- » 15 gram karbonhidrata eşit glikoz tabletleri
- » **YA DA**
- » 6-7 adet normal büyüklükte jöleli şeker ya da 4 büyük şeker jölesi **YA DA**
- » 1 tüp ağızdan alınan şeker jölesi (15 gram karbonhidrata eşit) **YA DA**
- » 1/2 teneke kutu (150ml) normal meşrubat (diyet olmamalı) **YA DA**
- » 100mL Lucozade® **YA DA**
- » 3 çay kaşığı şeker veya bal **YA DA**
- » 1/2 bardak (125mL) meyva suyu.

10–15 dakika sonra, 4mmol/L düzeyinin üstüne çıktığından emin olmak için kan şekerinizi tekrar kontrol edin. Bu düzeyin üstüne çıkmaması durumunda aşama 1'i tekrarlayın.

Acarbose (Glucobay®) olarak adlandırılan bir ilaçla birlikte hipoglisemiye yol açacak şeker hastalığı ilaçları kullanmanız durumunda şeker tabletleri, şeker jölesi ya da Lucozade® gibi saf glikoz alarak hipoglisemiyi tedavi etmelisiniz.



Aşama 2

Kan şekerinizin 4mmol/L düzeyinin üstüne çıktığında, ekstra karbonhidrat içeren yiyecekler yemelisiniz. Bir sonraki yemeğiniz 20 dakikayı aşan bir süre içindeyse aşağıda sıralanan karbonhidratlı yiyeceklerden yiyin:

- » 1 dilim ekmek **YA DA**
- » 1 bardak (250mL) süt veya soya sütü **YA DA**
- » 1 adet meyva **YA DA**
- » 4 adet kuru kayısı, **YA DA**
- » 1 çorba kaşığı kuru üzüm **YA DA**
- » 1 küçük kutu (100g) meyvalı yoğurt.

Hipogliseminin kişiye özel tedavisi için doktorunuzla ya da şeker hastalığı sağlık uzmanıyla görüşün.

Ensülin pompaları: Ensülin pompası kullanmanız durumunda, hipoglisemi tedavisi ve yönetimi ile ilgili olarak şeker hastalığı sağlık uzmanıyla görüşün.

Hipogliseminin tedavi edilmemesi durumunda ne olur?

Tedavi edilmemesi durumunda, kan şekeri düzeyi düşmeye devam eder ve (bilinç kaybı ya da nöbet geçirme gibi) ciddi bir hipoglisemiye yol açabilir. Ciddi durumdaki bir hipoglisemiyi kendiniz tedavi edemezsiniz ve diğer bir kimseden yardım almalısınız. Aile ya da arkadaşlarınızın şeker hastası olduğunuzu bilmeleri ve ciddi bir hipoglisemi anında ne yapmaları gerektiğini anlamaları önemlidir.

Doktorunuz ya da şeker hastalığı eğitmeniniz, olası ciddi hipoglisemiye karşı yanınızda her zaman glükagon taşımanızı önerebilir. Siz ya da şeker hastalığı sağlığı uzmanınız bunun nasıl kullanılabileceğini aile ve arkadaşlarınıza gösterebilirsiniz. Glükagon kan şekeri düzeyini yükselten ve ensülin gibi iğne ile verilen bir hormondur.

Ciddi bir hipoglisemi geçirmeniz durumunda, bu duruma yol açan nedenleri görüşmek ve şeker hastalığı yönetim planınızı gözden geçirmek için, biran önce doktorunuza haber verin. Ayrıca, araç sürmek gibi normal etkinliklerinize ne zaman geri dönebileceğinizi de doktorunuzla görüşebilirsiniz.

Kişi bilinçsiz, uykulu ya da yutkunamıyor durumdaysa ne yapmalı

BU ACİL BİR DURUMDUR! Ağızdan herhangi bir yiyecek veya içecek verilmemelidir.

- » Kişiyi, solunum yolunun açık olduğundan emin olarak yan yatırın.
- » Yanınızda bulunuyorsa ve eğitilmiş iseniz, bir glucagon enjeksiyonu yapın.
- » Bir ambulans çağırın (000'ı arayın) ve kişinin şeker hastası olduğunu ve bilincini kaybettiğini belirtin.
- » Ambulans gelene kadar kişinin yanında bekleyin.

Hipogliseminin farkında olmamak

Kimileri hipogliseminin erken uyarı belirtilerini hissetmezler ve hipoglisemin geçirdiklerini kan şekeri en düşük seviyeye geldiğinde farkederler ya da kan şekeri seviyesini kontrol ettiklerinde farkına varırlar.

Uzun yıllardır şeker hastası olan ve hipoglisemi geçiren kişilerde, hipoglisemin belirtilerinin farkında olmama riski daha olasıdır. Hipoglisemin farkına varmamak tehlikeli olabilir. Hipoglisemin geçirdiğinizin farkına vardığınızda, bunu tedavi etmeniz zorlaşır ve bilincinizi kaybedebilirsiniz.

Farkında olmadan hipoglisemin geçirmeniz ya da belirtilerinizin değişken olması durumunda, kan şekeri düzeylerinizi daha sık ölçmeniz gerekebilir. Kan şekerinizin 4mmol/L düzeyinin altına düşmesi durumunda, kendinizi iyi hissetseniz dahi, hipoglisemin tedavinizi uygulayın. Kan şekeri seviyenizin hiçbir belirti göstermeden düşük olması durumunda, bunu doktor veya şeker hastalığı eğitmeni ile görüşmeniz gerekir.

Göz önüne almanız gereken diğer hususlar

- » Şeker hastası olduğunuzu belirten kimlik taşıyın.
- » Her zaman yanınızda hipoglisemi tedavi maddeleri taşıyın.
- » İzleme defterinize hipoglisemi durumlarınızı not edin ve bir sonraki ziyaretinizde doktorunuz veya şeker hastalığı eğitmeninizle konuyu görüşün.
- » Şeker hastalığınızın yönetimini zorlaştırabileceği için, hipoglisemi tedavisinde aşırıya kaçmayın.
- » Çevrenizdeki kişilerin – aileniz, arkadaşlarınız, iş arkadaşlarınız, okul görevlileri ve bakıcılarınız gibi – hipoglisemiye nasıl tanıyacaklarını ve tedavi edebileceklerini bilmelerini sağlayın.
- » Alkollü içkiler hipoglisemi riskini yükseltir. Alkollü içki içmeden önce karbonhidrat içeren yiyecekler yiyin ya da alkol alırken aynı zamanda karbonhidratlı çerezler tüketin. Kan şekeri seviyenizi kontrol edin ve yatmadan önce karbonhidrat içeren hafif bir şeyler yiyin. Alkol ve şeker hastalığı konusunda doktorunuz ya da şeker hastalık uzmanı ile görüşün.
- » Araç sürmeden önce kan şekeri düzeyinizi ölçün ve 5mmol/L'nin üzerinde olduğundan emin olun. Hipoglisemi geçirmiş olmanız durumunda, güvenliğinizi için, aracınızı sürmeden önce 30 dakika beklemeniz önerilmektedir. Daha fazla bilgi için NDSS kitapçığına bakın: *Diabetes and Driving* (Şeker hastalığı ve Araç sürme).



NDSS ve siz

NDSS şekerinizi yönetmenizde size yardımcı olacak bir dizi servis sağlamaktadır. Şeker hastalığı yönetimi konusunda tavsiye alabileceğiniz Bilgi hattı ve internet sitesi, hastalığın yönetimini öğrenmeniz için NDSS ürünleri ve bir dizi destek programları bunlar arasında sayılabilir.

Haziran 2016 tarihinde yayımlanmıştır