



HİPOGLİSEMİ

KAN ŞEKERİ DÜŞÜKLÜĞÜNÜN ÖNLENMESİ, BELİRTİLERİ VE TEDAVİSİ

Mümkün olduğunca normal bir yaşam için | www.lilly-pharma.de
www.lilly-diabetes.de

Lilly | DIABETES

HIPOGLİSEMI NEDİR?

Diyabet hastası olan kişilerde, tek sorun kanda çok fazla şeker olması değildir. Bazen çeşitli nedenlerden dolayı kan şekeri seviyesi o kadar azalır ki, kişide kan şekeri düşüklüğü oluşur. Bu durum, tıp dilinde hipoglisemi olarak adlandırılır.

Kan şekeri seviyesi, 70 mg/dl'nin (3,9 mmol/l) altına düşerse hipoglisemiden bahsedilir.

HIPOGLİSEMI NASIL ANLAŞILIR?

Hipoglisemide, vücut hücreleri en önemli enerji kaynakları olan şekerden yoksundur. Bu durum, nispeten aniden ortaya çıkabilecek çeşitli semptomlarla kendini gösterir. Düşük kan şekeri belirtileri, kişiden kişiye göre çok farklıdır ve zamanla değişebilirler. Tek tek veya kombinasyon halinde ortaya çıkabilecek ilk belirtiler:

- yüksek nabız/hızlı kalp atışı
- soğuk terleme
- soluk ten rengi
- titreme
- dizlerde dermansızlık
- huzursuzluk, gerginlik veya anksiyete
- konsantrasyon güçlüğü
- halsizlik, yorgunluk
- baş ağrısı
- aşırı açlık hissi
- baş dönmesi

Hipoglisemi, bazen geceleri oluşur ve genelde o sırada fark edilmez. Ancak uyku kalitesini etkilediği için kişi, kendisini sabahları yorgun ve bitkin hisseder.

Belirtilere göre ayırt edilen hipoglisemi grupları:

Hafif ve Orta Derece Hipoglisemi

Böyle bir durumda kişi, derhal hızlı sindirilen karbonhidrat (örn. glukoz) alarak, genelde kendi kendine yardım edebilir.



Ağır Hipoglisemi

Kan şekeri seviyesi daha da düşmeye devam ederse, kişi bilincini kaybedebilir veya komaya girer. Bazı aşırı vakalarda nadiren de olsa ölüm tehlikesi dahi vardır. Böyle bir durumda hasta yakınları veya acil doktoru müdahale ederek yardım etmek zorundadır. Çok uzun zamandır diyabetli olan veya sıklıkla hipoglisemi yaşayan kişiler, hipoglisemi belirtilerini geç farkedebilirler veya hiç farketmeyebilirler. Bu kişilerde, ağır hipoglisemi riski yüksektir.



Hiperglisemi, ister hafif ister ağır olsun, her zaman bir komplikasyondur ve her durumda acil müdahale gerektirir. Hipoglisemi konusunda nasıl bir yöntem izlemeniz gerektiğini doktorunuzla görüşün.

KİMLER RİSK ALTINDADIR?

İnsülin enjekte eden ve/veya insülin üretimini uyaran tabletler (örneğin sülfonilüreler) alan tip 1 ve tip 2 diyabetik hastalar, daha çok hipoglisemi riski altındadır.

Neyse ki, ağır hipoglisemi vakaları çok yaygın değildir. Bazı hastalar ağır hipoglisemiyi hiç yaşamazken, bazıları yılda birkaç kez bu rahatsızlıktan muzdariptirler.



Hipoglisemi belirtilerini fark ettiğinizde araba kullanmamalısınız. Eğer zaten arabada iseniz, arabayı durdurun, hızlı sindirilen karbonhidratlar yiyin veya için ve kan şekeri seviyenizi kontrol edin. Her şey tekrar normale döndüğünde yolunuza devam edin.

Ek olarak, yavaş sindirilen karbonhidratlar almalısınız. Arabada iken, elinizin altında her zaman hızlı sindirilebilir karbonhidratlar (örn. glukoz) bulunsun.



HİPOGLİSEMİNİN SEBEPLERİ NELERDİR?

Hipogliseminin birçok farklı tetikleyicisi olabilir. En yaygın sebepler:



İlaçların Hatalı Dozajı

Çok fazla insülin kullanılmıştır veya hipoglisemi riski taşıyan tabletlerden çok fazla alınmıştır. Bundan dolayı kan şekeri düzeyi, keskin bir şekilde düşer.



Yetersiz Gıda Alımı

İlaçların doz oranına göre çok az gıda alınmıştır veya insülin uygulaması ile gıda alımı arasında çok uzun bir süre geçmiştir. İlacın hipoglisemik etkisi daha sonra kanda yeterli şeker içeriği olmadan ortaya çıkar. Bu nedenle kan şekeri düzeyi, keskin bir şekilde düşer.



Planlanmamış Fiziksel Aktivite/Aşırı Efor

Planlanmamış ya da planlanandan daha uzun süre spor yapılmıştır. Fiziksel aktivite sırasında, kanda şeker parçalanır. Bu sayede kan şekeri düşürücü ilaçlara olan ihtiyaç azalır. Eğer ara öğün alınmamışsa veya ilaçların dozu uygun şekilde ayarlanmamışsa kandaki şeker oranı çok fazla düşer.



Alkol Tüketimi

Alkol karaciğerde şeker oluşumunu azaltır. Sonuç olarak kan şekeri düşer, çünkü karaciğerden yeteri kadar şeker salınamaz.



HIPOGLİSEMİ DURUMUNDA NE YAPILMALI?

Hipoglisemi, henüz başlarken hemen harekete geçmelisiniz.

Derhal hızlı etkili karbonhidrat almalısınız.

Örneğin:

- ✓ 4 adet glukoz tableti
- ✓ bir bardak meyve suyu veya şekerli limonata
- ✓ 12 adet jöleli şeker ayıcık (Gummibärchen)
- ✓ 2 yemek kaşığı şeker veya bal

Bu önlemlerle, kan şekeri normaleştiği için belirtiler de düzelir. Ardından kan şekerinizi ölçün.



Hafif içecekler hipoglisemi için uygun değildir, çikolatayı da tercih etmemelisiniz. Zira bunlar yeterince şeker içermez veya şeker, kana yeterince hızlı karışmaz.

Ardından kan şekeri seviyesinin tekrar düşmemesi için bir miktar daha yavaş sindirilen karbonhidrat almak gerekir. Kepekli tahıllar, meyve veya tahıl çubukları bunun için uygundur. Kan şekeri seviyesinin 120 mg/dl'nin (6,7 mmol/l) üzerinde olup olmadığından emin olmak için 30 dakika sonra tekrar ölçün. Hipoglisemi her an ve her yerde ortaya çıkabildiğinden, yanınızda daima bir miktar glukoz buldurmalsınız. Az yer kaplayan özel glukoz jelleri de var.

PEKİ AĞIR HIPOGLİSEMİDE NE YAPMALI?

Ağır vakalarda, kan şekeri tehlikeli biçimde çöküp bilinç bozukluğuna yol açabilir. Bu da, bilinç kaybına veya kasılmalara ve komaya neden olabilir. Böyle bir durumda, hastanın diğer insanlardan acil yardım alması gerekir. Yardımcılar, ambulans (112) çağırılmalı ve doktor gelene kadar hastanın yanında kalmalıdır. Doktor, kan şekeri seviyesini glukoz infüzyonu ile hızlı bir şekilde normaleştirebilir. Ayrıca aile üyeleri, öğretmenler veya iş arkadaşları gibi aslında acemi olan kişilerin biraz eğitimle uygulayabileceği glukagon acil durum enjeksiyonu vardır.

Bu işlemde glukagon tozu sıvı ile karıştırılır, bir şırınga içine çekilir

ve daha sonra kaslara enjekte edilir. Glukagon, karaciğerin kana şeker salmasını sağlar. Sonuç olarak, kan şekeri hızla yükselir ve durum tekrar düzelir. Çok sayıda ağır hipoglisemi vakası geçirmiş olanlar, günlük yaşamlarındaki tüm önemli yerlere (evde ve işte veya okul / anaokulunda) bir glukagon acil durum kiti yerleştirmeli ve bakıcılarına/ sorumlu kişilere acil durumlarda nasıl davranacakları konusunda bilgi vermelidir.



Yanınızda her zaman diyabet kimlik kartı bulundurun, böylece diğer insanlar konu hakkında derhal bilgi sahibi olur ve gerekli yardımı sağlayabilirler. Acil durum kartını bu broşürün son sayfasında ve www.lilly-diabetes.de adresindeki servis alanında bulabilirsiniz.

NASIL ÖNLEM ALINIR?

Sık sık hipoglisemiden muzdarip olanlar, bundan yılmamalı, bilakis bu konu hakkında doktorlarıyla konuşmaları gerekir. Hipoglisemi oluşumunu azaltmak için diyabet ilaçlarının dozunun yeniden ayarlanması ve hatta değiştirilmesi gerekebilir.

Kan şekeri seviyelerinin, öğünlerin ve fiziksel aktivitenin kaydedeceğiniz bir günlük, hipogliseminin nedenlerini saptamaya yardımcı olabilir. O zaman doktorunuzla birlikte karşı önlemler geliştirebilirsiniz. Çeşitli kan şekeri günlüklerini, www.lilly-diabetes.de adresindeki servis alanından ücretsiz olarak indirebilirsiniz.

Kaynaklar

Schmeisl, Gerhard-W., Schulungsbuch Diabetes. Elsevier GmbH, München, 9. Baskı 2015


Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) (Hrsg.): S2e Leitlinie Diabetes und Straßenverkehr, 1. Baskı 2017, Ek M

Kulzer B. et al: Medias ICT: Typ-2-Diabetes nach Bedarf; 4. Baskı 2016

Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale VersorgungsLeitlinie Therapie des Typ-2-Diabetes Langfassung, 1. Baskı, Versiyon 3, Ağustos 2013, son düzenleme tarihi Nisan April 2014

Copyright © 2019, Eli Lilly and Company. Tüm hakları saklıdır.

KİŞİSEL ACİL DURUM KARTINIZ

Adı Soyadı/Telefon					Lilly Diabetes		Acil Durum Kartı	
Yakını					Adı Soyadı		_____	
Hastane					Sokak		_____	
Doktor					Yerleşim yeri		_____	
İnsülin Tedavisi:	Ünite (IU)				Telefon		_____	
İnsülin Adı	sabah	öğlen	akşam	gece	Eğer hareketlerim normal değilse ve yarı baygın isem bana bol şekerli bir içecek veya dekstroz ya da kesme şeker veriniz. Şekerin bulunduğu yer:			
Diğer ilaçlar:								
					www.lilly-diabetes.de			
								

Ben Diyabetliyim

Eğer **bayınsam ağız yolu ile bir şey vermeyiniz!**
Lütfen hemen bir doktoru veya acil sağlık servisini arayınız ve diyabetim olduğunu da bildiriniz.

Sadece kesin, doldurun ve yanınızda bulundurun.

Kişisel acil durum kartınız, ağır hipoglisemi durumunda hızlı ve doğru hareket edilmesi için yardımcılara yönelik tüm önemli bilgileri içerir.

Acil durum kartını, cüzdanınızda ya da el çantanızda kimlik kartınızın yanında bulundurmanız önerilir.