



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

İç Hastalıkları Anabilim Dalı Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı

HASTA BİLGİLENDİRME FORMU

DÜŞÜK KAN ŞEKERİ HIPOGLİSEMİ

Diyabetli olmak ve diyabetle beraber yaşamak bu hastalığın beraberinde getirdiği bazı sorunlarla başa çıkmayı öğrenmek demektir. Bu sorunlardan biri de “Hipoglisemi”, yani “Kan Şekeri Düşüklüğü”nün yaşanmasıdır.

Hipoglisemi, özellikle insülin kullananlarda görülmekle beraber tüm diyabetlilerde zaman zaman meydana gelebilecek bir durumdur. Fiziksel ve psikolojik problemlere yol açabilir.

Hipoglisemi Nedir?

Kan şekeri düzeyinin 55 mg/dl veya altına düşmesine **hipoglisemi** denir. Hipogliseminin oluşumuna zemin hazırlayacak nedenler ortadan kaldırıldığında hipoglisemi riski de uzaklaştırılmış olur. Aksi takdirde insülin veya oral antidiyabetik ilaç kullanan herkeste hipoglisemi görülebilir.

Hangi Durumlarda Kan Şekeri Düşer?

- Zamanında yenilmesi gereken öğünün atlanması veya geciktirilmesi
- Ara öğünlerin yenilmemesi
- Yemeklerde yenilmesi gereken miktarın daha azının yenmesi
- Doktorun önerdiği dozdan fazla insülin yapmak
- Ağızdan alınan şeker düşürücü hapların fazla miktarda alınması

- Alkol kullanmak
- İlaçları yanlış zamanda kullanmak
- Her zamankinden fazla egzersiz yapmak
- Kadınlarda adet kanamasının başlaması
- Sindirim güçlüğü, mide boşalmasının gecikmesi
- İnsülin dozunu azaltmadan kuvvetli bir egzersizin yapılması
- İnsülin enjeksiyonunun derialtı yerine daha derine yani kasın içine yapılması
- Egzersizde kullanılacak olan bölgeye insülin yapılması (insülini bacadan yaparak yürüyüşe çıkmak)
- Kusma veya ishal nedeni ile ağızdan beslenmenin bozulması, sıvı ve gıda kaybının olması.

HIPOGLİSEMİNİN BELİRTİ VE BULGULARI

Hipogliseminin hafif, orta ve ciddi boyutta olmak üzere belirtileri vardır.

1- Hafif Hipoglisemi Belirti ve Bulguları:

- Dudakta ve dilde karıncalanma
- Açlık hissi



- Baş ağrısı
- Terleme



- Çarpıntı
- Halsizlik yada titreme
- Solukluk



- Huzursuzluk

2- Orta Derece Hipoglisemi Belirti ve Bulguları:

- Konuşma bozukluğu

- Davranış değişikliği
- Bulanık görme
- Yürüme güçlüğü
- Konsantrasyon güçlüğü
- Uyku hali
- Şaşkınlık, uyuşukluk



- Sinirlilik



- Baş ağrısı



- Karın ağrısı



3- Ciddi Hipoglisemi Belirti ve Bulguları:

- Cevap yetersizlięi
- Uykudan uyanamama
- Nöbet
- Bilinç kaybı

HİPOGLİSEMİ NASIL ÖNLENİR?

- ◆ İnsülin veya ağızdan alınan şeker düşürücü haplar uygun dozlarda ve uygun zamanlarda alınmalıdır. (örn; hızlı etkili insülin yaptıktan hemen sonra 5 dakika içerisinde yemek yenilmeli)
- ◆ Kan şekerleri uygun aralıklarla izlenmelidir.
- ◆ Her öğün sonunda yenilen besin miktarı kaydedilmeli, yenilen besinler % 50 'den az yenilmiş ise ilave yiyecek yenmelidir.

- ◆ İnsülin enjeksiyonu yapılırken yağ dokusu yumruları oluşmuş (lipohipertrofi) bir bölgeden sonra, lipohipertrofi olmayan bir bölgeye yapılırsa doz azaltılarak yapılmalıdır.
- ◆ Araç kullanmadan önce ana veya ara öğünler alınmalı. Uzun seyahatlerde uygun molalar verilmeli ve mutlaka el altında karbonhidrat bulundurulmalıdır.
- ◆ Her zamankinden daha aktif bir ev işi veya egzersiz yapıldıysa ilave bir ara öğün alınmalıdır.
- ◆ Planlı bir egzersiz yapılacaksa insülin dozu azaltılmalı veya karbonhidrat arttırılmalıdır. Egzersiz planlanmamışsa mutlaka ilave karbonhidrat alınmalıdır.

GEBELİK VE HİPOGLİSEMİ

Anne karnındaki bebek yüksek kan şekeri, yüksek keton düzeyi ve kan şekerindeki oynamalardan hipoglisemiye göre daha fazla etkilenir. Bu nedenle gebe diyabetlilerde kan şekeri düzeyi, diyabetli olmayan bir gebe ile olabildiğince aynı seviyelerde tutulmalıdır.

Gebe diyabetliler düşük kan şekerine alışır ve hipoglisemi fark edemeyebilirler. Hafif ve orta derecede hipoglisemiler daha sık görülür. Bu nedenle gebelerde kan şekerinin düzenli izlenmesi önemlidir.

EGZERSİZ VE HİPOGLİSEMİ

Egzersizden önce bir ara öğün alınmalıdır. Egzersiz sırasında hipoglisemi belirtileri hissediliyorsa egzersize ara verilmelidir. Hemen kan şekeri ölçülmeli ve hızlı etkili bir karbonhidrat alınmalıdır. Egzersize devam edilmek isteniyorsa 15 dakika dinlenilmeli, bir ara öğün alındıktan sonra devam edilmelidir.

Yoğun bir egzersiz yapıldıysa bu egzersizin etkisinin 18- 24 saate kadar uzayabileceği unutulmamalıdır. Bu nedenle de egzersiz sonrası yine kan şekeri düzenli ölçülmeye devam edilmelidir.

Egzersiz sırasında hipoglisemi atakları olan ve / veya gece hipoglisemileri olan diyabetlilerde cinsel ilişki sırasında hipoglisemi yaşama riski daha yüksektir. Hipoglisemiyi önlemek için insülin ve beslenme düzeyleri ayarlanmalıdır.

ALKOL VE HİPOGLİSEMİ

Alkolün miktarı ve aç karnına alkol almak hipoglisemi geçirme olasılığını arttırır. Kan şekeri düzeyi düşmeye başladığında alkol, karaciğerden glikoz salınımını azaltır.

Bu nedenle;

- Gece alkol alındıktan sonra birkaç saat bir şey yenmezse sabahın erken saatlerinde önemli bir hipoglisemi riski olabilir. Gerekirse insülin dozu ayarlanmalı mutlaka kahvaltı yapılmalıdır.
- Alkol alırken öğünleri kaçırmamak ve düzenli atıştırmak önemlidir.
- Hipoglisemi belirtileri sarhoşluğa benzediği için hipogliseminin tanınması güçleşebilir. Çevredeki kişiler bu konuda bilgilendirilmelidir.

HIPOGLİSEMİ TEDAVİSİ NASIL YAPILMALIDIR?

Hipoglisemi belirtilerini hissetme diyabetliler arasında farklılık gösterebilir. Ancak, çoğu diyabetli her zaman aynı hipoglisemi belirtilerini hisseder.

Hipoglisemi Görülme Zamanları;

- ▲ Yemeklerden önce,
- ▲ Ağır bir egzersiz sırasında veya sonrasında,
- ▲ İnsülinin etkisinin en üst noktaya çıktığı saatlerde,
- ▲ Bazen de uyku sırasında görülebilir.

Hipoglisemi Durumunda Neler Yapılır?

▲ Hipoglisemiyi hızla tedavi etmek önemlidir. Eğer kan şekeri ölçme aletiniz varsa, kan şekerinizi hemen ölçerek sonucuna göre hipoglisemi tedavinizi yapınız.

▲ Eğer kan şekerinizi hemen ölçme imkanınız yok ise, kendinizde gözlemlediğiniz belirti ve bulgularınıza göre, hipoglisemi tedavinizi yapınız.

Hafif Belirtilerde Yapılması Gerekenler; Bilinç açık ve yutulabiliyorsa 10-15 gr karbonhidrat alınmalıdır.

10-15 gr karbonhidrat içeren yiyecekler;

- ◆ 2-3 adet kesme şeker (her biri 5 gr)
- ◆ $\frac{3}{4}$ su bardağı meyve suyu veya kola (diyet kola değil normal kola)
- ◆ 3 çay kaşığı bal veya şekerli su
- ◆ $\frac{1}{2}$ fincan dondurma
- ◆ 1 su bardağı süt
- ◆ 6 adet tuzlu kraker

Orta ve Ciddi Belirtilerde Yapılması Gerekenler; Bilinç açık ve yutulabiliyorsa 30 gr çabuk emilen karbonhidrat alınır.

- ◆ 6 adet kesme şeker
- ◆ Hafif belirtilerde listelenmiş karbonhidratlardan ikisi
- ◆ İlk verilecek karbonhidrat yüksek şeker içermelidir.

Yanıt Alınamayan Durumlarda Yapılması Gerekenler;

◆ Cilt altına veya kas içine Glukagon uygulanmalıdır. (25 kg altındaki çocuklara 0.5 mg, 25 kg üzerindeki 1 mg olacak şekilde)



Gastrik Tüpü (mide) Beslenen Hastalara;

- ◆ Likit glikoz (gazoz vb.) ve su verilir.
- ◆ Beslenme tüpünü tıkayabileceğinden dolayı meyve suyu kullanılmamalıdır.

◆ Gece oluşan hipoglisemiye tespit etmek veya önlemek için haftada 1 defa gece saat 03 'de kan şekeri ölçülmelidir. Kan şekeri > 65 mg/dl olmalıdır.

- ◆ Yatarken kan şekeri 100 -120 mg/dl' nin altında olmamalıdır.

- ◆ Motorlu araç kullanmadan önce kan şekeri ölçülmelidir.

Direksiyonda iken hipoglisemi hissederseniz aracı yolun kenarına çekerek hipogliseminizi düzeltiniz.

◆ Diyabetli birey ve çevresi hipoglisemi belirtilerini ve tedavisini mutlaka bilmelidir.

- ◆ Diyabetli birey her zaman yanında bir tanıtım kartı taşımalıdır.

Diyabetli Kimlik Kartı veya Künye: Şeker hastaları kan şekerlerinin düştüğünü hissederler. Ancak, bazen herhangi bir belirti olmadan aniden şeker düşmesi gelişebilir. Böyle bir olasılık nedeniyle, diyabeti olan bütün hastalar, kendilerinin diyabetli olduğunu bildiren ve her zaman yanlarında taşıyacakları bir künye ya da bir diyabetli kimlik kartı bulundurmalarıdır.

Bayılmış veya konuşamayacak durumda olduğunuzda bu tanıtım kartı size yardımcı olmaya çalışanlara sorunun ne olduğunu anlatacak ve ihtiyaç duyduğunuz tedaviye daha çabuk kavuşmanızı sağlayacaktır.

Yanınızda taşıdığınız bu tanıtım kartında adınız, telefonunuz, doktorunuzun telefon numarası ve bir yakınınızın telefon numarası yazılı olmalıdır.

Ayrıca bu kartta acil durumda (hipoglisemi) yardım için yapılacaklar yazılı olabilir.

Örneğin;

- Baygınsam veya hareketlerimde değişme görürseniz ve yutkunamıyorsam ağız yoluyla bir şey vermeye çalışmayınız.
- Eğer yutabileceğiniz durumda isem şeker ya da tatlı bir içecek veriniz.
- Eğer şekerli içecekten sonra kendime gelmezsem acilen hastaneye götürünüz.