



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

İç Hastalıkları Anabilim Dalı Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı

HASTA BİLGİLENDİRME FORMU

Kendi Kendine Takip Nedir?

Diyabette daha iyi metabolik kontrolün sağlanması için her diyabetlinin kendi kendine düzenli olarak günlük yaşamında kan şekeri, idrar şekeri ve keton takibini yapması gerekir. Diyabetli bireyin evde kendi kendine kan glukoz düzeylerini ölçmesi, ani kan şekeri düşmeleri ve yükselmelerinin erken saptanması ve gerekli önlemlerin alınması, komplikasyonların erken tanısı ve gelişiminin geciktirilmesi veya önlenmesi açısından önemlidir. Evde şeker ölçümü yapan diyabetli birey, tıbbi beslenme tedavisi, egzersiz ve kullandığı ilaç veya insülinlerin etkinliğini öğrenir. Ölçüm sonuçlarını hekimi, diyetisyeni ve hemşiresi ile paylaşan diyabetliler daha dinamik olarak hastalığın kontrolünü sağlar, hastanedeki tedavi süresi kısalmış, yatış sıklığı ve yatış süresi azalır, daha güvenli bir yaşam sürdürürler. Bunlarda kısa ve uzun dönemde, diyabetin takip ve tedavi maliyetini azaltır.

Evde Kan şekeri Ölçümü Nasıl Yapılır?

Kendi kendine kan şekeri ölçümü, şeker ölçüm cihazı ve ölçüm çubukları (test stripleri) ile sağlanır. Piyasada çeşitli kan şekeri ölçüm cihazları (glukometre) mevcut olduğundan cihazların seçiminde basitlik ve doğruluk esas alınmalıdır. Her cihazın kendine özel belirli bir stripi ve kullanma talimatı vardır. Bu nedenle, diyabetli birey ölçüm cihazını mutlaka doğru kullanmayı ve düzenli bakımının nasıl yapılacağını uzman bir kişiden öğrenmelidir. Alet seçerken garanti koşullarını taşıyan ve doğruluğu kanıtlanmış cihazlar seçilmelidir.

Evde Kan şekeri Ölçümü Ne Sıklıkla Yapılmalıdır?

Tedavi planında olduğu gibi kan şekeri ölçüm zamanları da bireye göre değişir. Genel olarak Tip 1 diyabetlilerde, gebe diyabetliler (gebelikte ortaya çıkan diyabet; gestasyonel diyabet veya gebelikten önce diyabeti olanlar), sık aralıklı (günde 4 veya 6 kez) insülin tedavisi alan Tip 2 diyabetliler kan şekeri kontrolü sağlanana kadar her gün öğün öncesi ve öğünden 1.5 saat sonra tokluk şeker ölçümü yapılmalıdır. Buna ek olarak haftada bir gün gece yatarken ve ayda bir gün sabaha karşı saat 02-04 arası kan şekerini kontrol etmelidir. Tip 1 diyabetlilere ölçümlerin sabah kahvaltısından, öğle ve akşam yemeğinden ve gece öğününden önce ölçülmesi yani, profil kan şekeri ölçümü yapılması önerilir. Glisemi kontrolü sağlandığında ölçümlerin sıklığı haftada 3-4 kez (3 öğünü kapsayacak şekilde) açlık ve tokluk kan şekeri ölçümleri ile izlenebilir. Kısa ve hızlı etkili insülin tedavisi alan diyabetlilerde insülin tedavisinin ve beslenme tedavisinin değerlendirilmesi için öğün öncesi ve tokluk kan şekeri ölçümü yapmaları istenebilir. Bu izlem şekli, öğünde tükettikleri karbonhidrat miktarı ile

öğün öncesi uygulanan insülin dozuna karşı bireysel kan şekeri cevabının görülmesi ve tedavinin yeniden değerlendirilmesi için önemlidir. Glisemi kontrolü iyi olmayan Tip 2 diyabetlilerin her gün açlık, tokluk ve gece yatmadan önce ölçüm yapması önerilir. Glisemi kontrolü sağlanmış olan Tip 2 diyabetlilerin, haftada bir-iki gün farklı öğünlerde açlık ve tokluk kan şekeri ölçümü yapması gerekir. Gestasyonel diyabetlilerde ve diyabetli gebelerde tokluk kan şekeri ölçümü öğüne başladıktan 1 saat sonra yapılmalıdır.

Tokluk Kan şekeri Ölçümü Neden Gereklidir?

Öğün bitiminden 1.5 saat sonra ölçülen kan şekeri değeri tokluk kan şekerini gösterir. Bir çok kişide açlık kan şekeri düzeyi normal olduğu halde tokluk kan şekeri düzeyi yüksek olabilmektedir. Tokluk kan şekeri ölçümü yenilen besinin ve/veya öğünün ve medikal tedavinin (insülin veya ağızdan alınan şeker düşürücü hap) kan şekeri düzeyi üzerindeki etkisini saptamak açısından önemlidir.

Diyabet Günlüğü Nedir? Nasıl Kullanılır?

Diyabetlinin evde yaptığı kan şekeri, idrar şekeri ve keton ölçümlerini kaydetmek için kullandığı defter diyabet günlüğüdür. Bu kayıtlarda ölçüm tarihi, ölçümün yapıldığı saat, ölçüm sonucu, insülin veya şeker düşürücü hapların alındığı zaman ve dozu yazılmalıdır. Ayrıca kan şekeri sonucunu etkilediği düşünülen herhangi bir olayı (öğün ve/veya fiziksel aktivite düzeyinde değişiklikler psikolojik değişiklikler ve stres) yer almalıdır. Günlükte kayıtlı olan notlar her vizitte mutlaka diyabetlinin yanında olmalıdır. Bu notların hekim, diyetisyen ve hemşire tarafından değerlendirilmesi tedavinin yeniden planlanmasına olanak sağlar.

Hangi Durumlarda Daha Sık Kan şekeri Ölçümü Yapılmalıdır?

Hangi Durumlarda Keton Testi Yapılmalıdır?

Keton testi, ketoasidozu önleme olanağı sağlaması açısından özellikle Tip 1 diyabetliler için önem taşır. Diyabetli birey, kendi kendini kontrol amacı ile evde glisemi ve glikozüri takibinin yanı sıra, keton ölçümünün ne zaman ve nasıl yapılacağı konusunda bilgi sahibi olmalıdır. Kan şekeri 240 mg/dl'yi aşarsa, herhangi bir enfeksiyon durumunda, mide bulantısı, kusma ve kan şekerinin yüksekliğini gösteren belirtiler varsa (çok su içme, çok idrara çıkma, ağız kuruması gibi), diyabetlinin evde keton testi yapması gerekir. Yapılan test sonucu pozitif çıkarsa doktor veya diyabet eğitmeni ile acil olarak bağlantı kurulmalıdır.

Keton Testi Nasıl Yapılır?

Keton testi ölçümü idrarda veya kanda yapılabilir. İdrarda ölçülürken, idrarda şeker ölçüm yöntemine benzer şekilde keton testi için gerekli strip idrar örneğine batırılır, kullanma talimatında belirtilmiş süre kadar bekletilir. İdrarda keton varsa strip ucunda renk değişikliği oluşacaktır. Bu renk strip kutusu üzerindeki renk skalası ile karşılaştırılır. Eğer idrarda orta veya yüksek miktarda keton olduğunu gösteren renk değişikliği oluştuysa hasta hemen doktoruna haber vermelidir. Kanda keton ölçümü ise kan şekeri ölçüm cihazında kan şekeri ölçüldükten hemen sonra yalnızca stribini değiştirip keton stribini takarak 30 saniye içinde kanda keton düzeyi belirlenir. Bu yöntem idrar seviyesinden daha düşük düzeydeki keton seviyesinin belirlenmesine olanak sağlar.

Kendi Kendine Kan şekeri İzlemi Yaparken Nelere Dikkat Edilmelidir?

- Şeker ölçüm aletinin duyarlılık ve doğruluğu belirli zaman aralıkları ile kontrol edilmeli, ayrıca her yeni strip kutusu kullanılacağı zaman cihaza uygun kodlama işlemi yapılmalıdır.

- Stripler aşırı nem, ışık ve sıcaktan etkilenebilir, bu nedenle kutu kapağının iyi kapatılması ve özellikle yaz aylarında serin yerde muhafaza edilmesi, kutu üzerinde belirtilen son kullanım tarihi geçmiş striplerin kullanılmaması, kullanım talimatlarının tam olarak okunması gerekir.
- Teste başlamadan önce eller yıkanıp kurulanmalıdır.
- Test stribine yeteri kadar kan damlatılmalı veya emdirilmelidir.
- Parmağı delmek için kullanılan iğneler bir kez kullanılmalı, enfeksiyonların geçişini engellemek için aynı iğneler başka bireyler için kullanılmamalıdır.
- Ölçüm sonuçları diyabet günlüğünde belirtilen şekilde yazılmalı ve diyabet günlüğü muayene ve kontrollere getirilmelidir.

Diyabet Tedavisinde HbA1c Testi Neden Önemlidir?

HbA1c testi, son iki-üç ay içinde kan şekeri kontrolünün ne kadar “yeterli” olduğunu gösteren bir testtir. Geçmiş 2-3 aylık bir zamanda ortalama kan glukoz düzeylerini ortaya çıkaran HbA1c testi ile kırmızı kan hücrelerinizde hemoglobine bağlanmış olan glukoz miktarı ölçülür. Kırmızı kan hücrelerinin ömrü ortalama 120 gündür. Bu nedenle son 2-3 aylık açık ve tokluk kan şekeri değerlerinin ortalaması hakkında doğru bilgi verir. HbA1c testi diyabet yönetiminde en önemli kriterlerden birisidir. HbA1c düzeyinin %7'nin altında olması kan şekerinin son üç ay içinde kontrol altında olduğunu gösterir. Eğer HbA1c değeriniz %7'nin üzerindeyse bunu düzeltmek için hemen harekete geçmelisiniz. Kan şekeri kontrolü sağlanırsa, diyabetin uzun dönemdeki kalp, göz, böbrek ve sinir gibi organ hasarlarının gelişme olasılığı azalır.

HbA1c düzeylerinin göstergesi olabilen ortalama kan şekeri düzeyleri

HbA1c değeriniz %7 olması günlük ortalama kan glukoz düzeyinin 150 mg/dl civarında olduğunu gösterir. Eğer kan şekeri ölçüm sonuçları çok düşük ya da çok yüksek ise veya dalgalanmalar var ise sağlık ekibine (doktor, diyetisyen, hemşire) danışmak gerekir.

Diyabette Kişisel Temizlik Neden Önemlidir?

Herkes için önemli olan kişisel temizlik diyabetli bireylerde çok daha önemlidir. Kan şekeri yükseldiği zaman bağışıklık sistemi olumsuz etkilenir ve enfeksiyonlara direnç azalır. Enfeksiyonun oluşması kan şekerini daha da yükselterek enfeksiyonun iyileşmesini geciktirir. Bu nedenle diyabetli bireylerin özellikle diş ve dişetleri, ayaklar gibi vücut bölgelerine günlük temizlik yapmaları, sağlıklı bir yaşamın temeli olan hijyen kurallarına dikkat etmeleri gerekir.

Diyabette Ayak Bakımı Nasıl Yapılmalıdır?

Diyabetli bir kişide enfeksiyon, nöropati veya dolaşım bozukluğunun varlığı ayak sağlığını ciddi boyutlarda tehdit eder. Tırnak batması, nasır, mantar enfeksiyonu gibi durumların zamanında fark edilmemesi enfeksiyonun ilerlemesine neden olur ve kan şekeri kontrolünü kötüleştirir.

- Ayaklar her gün kontrol edilmelidir. Ayağın taban, parmak araları ve üst kısmına bakılmalıdır. Eğer alt kısımlar rahat görülemiyorsa bir ayna kullanılmalı ya da aile bireylerinden yardım istenmelidir. Ayak cildinin renginde değişiklik olup olmadığı kontrol edilmelidir.
- Ayak cildinin hasarsız ve yumuşak olmasına özen gösterilmelidir.
- Ayak yara, çatlak, kabarcık, nasır yönünden kontrol edilmelidir. Ayakta nasır olursa kesici aletlerle müdahalede bulunulmamalı, nasırlar ileriki dönemlerde risk oluşturacağı için tedavi edilmelidir. Ayaklara sıcak su torbaları, ısıtıcı petler veya diğer ısı kaynakları uygulanmamalıdır. Ciddi yanıklarla karşı karşıya kalınabilir.
- Düzenli egzersiz programı olmalıdır. Yapılacak egzersizin yara oluşumunu ve kasların güçlenmesine yardım edeceği hatırlanmalı, egzersiz ihmal edilmemelidir.

- Sigara içmekten kaçınmalıdır. Sigara ayak damarlarını bozan en önemli faktörlerden birisidir.

Ayak Banyosu Nasıl Olmalıdır?

- Ayaklar her gün el parmağı ile değerlendirilen ılık suda 5-10 dakika bekletildikten sonra tahriş etmeyen bir sabunla yıkanarak temizlenmelidir. Uzun süren ayak banyolarından kaçınılmalıdır, çünkü bu işlem ayak derisinin kurumasına, çatlmasına ve esnekliğinin bozulmasına yol açabilir.
- Ayaklar sabunla temizlendikten sonra durulanıp, özellikle parmak araları olmak üzere iyice kurulanmalıdır. Parmak aralarının iyi kurulanması mantar enfeksiyonlarının oluşmasının önüne geçer.
- Yıkama işleminden sonra ayak derisinde kuruma olursa, vazelin kullanarak yumuşatılabilir.
- Ayak parmakları arasına vazelin sürülmemelidir; parmak aralarına sürülen vazelin mantar enfeksiyonlarının oluşmasına neden olabilir.

Ayak Tırnaklarının Bakımı Nasıl Olmalıdır?

- Ayak tırnakları mümkün olduğunca düzgün olmalıdır. Banyodan sonra tırnakları yumuşakken kesmek daha kolay olacaktır.
- Tırnaklar düz kesilmeli, tırnak köşeleri derin alınmamalıdır. Zımparalı bir tırnak törpüsü ile törpülenmelidir.
- Tırnakların etrafında kızarıklık, şişlik olup olmadığı kontrol edilmelidir.
- Ayağa kesici aletlerle müdahalede bulunulmamalıdır (nasır makası vb).

Ayakkabılar Nasıl Olmalıdır?

- Ayağa uygun ayakkabılar seçilmelidir.
- Ayağı sıkmayan yumuşak deri veya bez ayakkabılar giyilmelidir. Ayak yaralarının büyük bölümü ayağa uygun ve rahat ayakkabılarla önlenir.
- Ayakkabı genişliği ayak genişliği kadar olmalıdır.
- Ayağı sıkın ya da zorlayan önü sivri, yüksek topuklu ayakkabılardan sakınılmalıdır.
- Yeni ayakkabı giyildiğinde ilk günlerde kısa süreli giyip değiştirilmeli ve ayaklar sürekli kontrol edilmelidir.
- Çıplak ayakla asla yürünmemelidir. Denizde ve kumsalda yürürken evde olduğu gibi mutlaka terlik kullanılmalıdır.
- Ayakların daha kolay tahriş olmasına neden olabilecek parmak aralarına giren terlik ya da sandalet tipi ayakkabı giyilmemelidir.
- Ayaklarda şekil bozukluğu varsa mutlaka sağlık ekibiyle görüşülmelidir. Sağlık ekibiniz sizin için uygun olan ayakkabıyı önerecektir.
- Ayakların gün boyu lastik ayakkabılar içinde, nemli bir ortamda kalmamasına dikkat edilmelidir.

Çoraplar Nasıl Olmalıdır?

Çoraplar temiz, pamuklu, yünlü veya merserize olmalı, her gün değiştirilmelidir. Çorapların bacakları sıkılaşmasına dikkat etmelidir.

Glisemik Kontrolün Sağlanması İçin Ağız ve Diş Hijyeni Neden Önemlidir?

Kan glukoz düzeyi kontrolsüz seyreden diyabetlilerde tükürükteki yüksek şeker miktarları bakterileri davet eder ve kolaylıkla dişeti iltihabları ve çürükler ortaya çıkabilir. Dişeti iltihabı, dişetlerinin dişlerden ayrılmasına neden olur. Zaman içinde dişle dişeti arasında oluşan küçük cepler yeni bakteri odaklarının gelişmesine neden olabilir.

Ağız içinde oluşan bir enfeksiyon, dişeti iltihabı, diş çürüğü kan şekerinin yükselmesine neden olacağı için dişlerin günde en az 2 kez yumuşak diş fırçası ile fırçalanması, 3 ayda bir diş

fırçalarının yenilenmesi gereklidir. Diyabetli birey yılda 2 kez diş hekimine muayene olmalı ve diş hekimine diyabetli olduğunu mutlaka söylemelidir.

Ağız içinde veya dişlerinde oluşan herhangi bir enfeksiyon veya cerrahi müdahale nedeniyle günlük beslenme planındaki yarı katı veya katı yiyecekleri yiyemiyorsa diyetisyenine danışmalıdır (bu zaman içinde beslenme planında yer alan yiyecekler yerine aynı kalori ve karbonhidratı sağlayacak miktarda sıvı besinler önerilir).

Kötü kontrollü diyabetlilerde ciddi diş müdahalelerinden önce kan glukoz düzeyi kontrolü yapılmalı, kanama ve enfeksiyon riski nedeniyle kan glukozu yüksek ise diş çekimi ve dişeti müdahaleleri yapılmamalıdır. Mümkünse dişeti müdahaleleri kan glukoz kontrolü sağlanana kadar ertelenmelidir.

Cilt Bakımı İçin Nelere Dikkat Edilmelidir?

Glisemi kontrolünü sağlamada cilt bakımı son derece önemlidir. Bundan dolayı diyabetli birey,

- Her gün ılık su ile banyo yapmalı,
- Vücut derisinin yumuşaklığını sağlayacak losyonlar kullanılmalı, Cildini soğuk ve sıcaktan özellikle güneş yanığından korumalı,
- Ciltte herhangi bir nedenle kesik, sıyrık veya çizik oluşmuşsa hijyene daha da özen göstermeli,
- Ciltte oluşabilecek yara, iltihap, şişlik, kızarıklık, sıcaklık hissi gibi enfeksiyon belirtilerinde derhal doktoru veya diyabet hemşiresi ile görüşmelidir.

Yolculukta ve Tatilde Nelere Dikkat Edilmelidir?

Yolculuk ve tatilde mevcut tedavi planına devam edilmelidir. Uzun süreli bir seyahat planlanıyorsa öncesinde mutlaka sağlık kontrolü yaptırılmalıdır. Tatil fiziksel aktivitenin artmasına veya azalmasına neden olabileceği gibi, öğün saatlerinde ve yiyecek çeşidinde değişiklik yapılmasını da gerektirebilir. Tatilde kan şekeri kontrolü artırılmalıdır. Yolculuk ve tatil programı öncesinde sağlık ekibine danışılmalı, gerekli değişiklikler konusunda bilgi alınmalıdır.

- Diyabetliler ilaçlarının ve insülinlerinin bulunduğu çantayı kesinlikle bagaja vermemelidir. Bagaj ısısı ilaç ve insülinlerin saklanması için uygun olmayabilir. Ayrıca bagaja verilen çantanın kaybolma olasılığı da vardır.
- Uzun süreli yolculuklarda mümkünse mola verilmeli, yolculuk uçakla yapılıyorsa iki saatte bir mutlaka kalkıp dolaşılmalıdır.
- Diyabetli kişi yolculuk süresini göz önünde bulundurarak yanına uygun ve yeterli yiyecek almalıdır.
- Yolculuk sırasında rahat giysiler giyilmelidir.
- Ayakkabılar rahat ve spor olmalı ve yeni alıdır.
- Tatilde oluşabilecek küçük bir güneş yanığının bile ciddi sorunlara yol açabileceği unutulmamalı ve koruma faktörü yüksek güneş ürünleri kullanılmalı, güneş ışığının dik geldiği saatlerde güneşe çıkılmamalıdır.

Yolculuğa çıkarken alınması gerekenler

- Yeterli ilaç, insülin ve tıbbi malzeme,
- Test çubukları ve ölçüm aleti,
- Yeterli miktarda yiyecek,
- Diyabetli olduğunu belirten kimlik kartı,
- Sağlık kartı, sağlık sigorta poliçesi,
- Glukoz tablet, çay şekeri, meyve suyu ve Glukagon,
- Yaz tatillerinde koruma faktörü yüksek güneş kremleri,

- Diyabet ekibinin telefon ve faks numaraları.