

Hipoglisemi yönetimi

Hipoglisemi, hipo olarak da bilinir, kan şekeri seviyesi 4mmol/L'nin altına düştüğünde diyabetli kişilerde görülür. Hipolar, insülin veya diğer glikoz düşürücü ilaçları alan diyabetli kişilerde ortaya çıkabilir.

Bir hiponun ana sebepleri nelerdir?

Hipolara aşağıdakilerden biri veya birkaçı neden olabilir:

- » çok fazla insülin veya başka glikoz düşürücü ilaç
- » İnsülini, aynı bölgeye tekrar tekrar enjekte edilmesi sonucu topaklanan deriye enjekte etmek (lipohipertrofi)
- » bir yemeği ertelemek veya kaçırmak
- » yeterli miktarda karbonhidratlı yiyecekler yememek
- » planlanmamış fiziksel aktivite
- » normalden daha yorucu egzersiz
- » çok fazla alkol tüketmek
- » yeterli karbonhidratlı yiyecek yemeden alkol almak.



Hipo belirtileri nelerdir?

Belirtiler kişiden kişiye değişse de genel duygular şunlardır:

- » zayıflık, titreme veya sallanma
- » terleme
- » başta hafiflik veya baş dönmesi
- » baş ağrısı
- » dikkat toplama eksikliği veya davranış değişikliği
- » göz yaşarması veya ağlama
- » sinirlilik
- » açlık
- » dudakların çevresinde veya parmaklarda uyuşma
- » hızlı kalp atışı
- » bulanık görüş.

Bu belirtilerden herhangi birini hissediyorsanız, kan şekeri seviyesini kontrol edin. Bunu yapamazsanız, bu belirtileri bir hipo geçirdiğiniz gibi ele alın.

Hipo nasıl tedavi edilir?

Kan şekeri seviyesinin daha da düşmesini önlemek için hipoyu hızlı bir şekilde tedavi etmek önemlidir. Tedavi edilmeyen hipolar tehlikeli olabilir ve sizi bilinç kaybı riskine sokabilir.

Yapmanız gereken ilk şey, güvenliğinizden emin olmaktır. Örneğin, bir aracı sürüyorsanız, yolun kenarına çekin.

ADIM 1 – En önemlisi!

(Yutması kolay olan) kolayca emilen karbonhidrat, örneğin:

- » 15g karbonhidrata eşit glikoz tabletleri **VEYA**
- » 6-7 normal boy veya 4 büyük boy jöleli şeker **VEYA**
- » 1 tüp ağızdan alınan glikoz jeli (15g karbonhidrata eşit) **VEYA**
- » Yarım kutu (150 mL) normal (diyet değil) meşrubat **VEYA**
- » 100mL Lucozade® **VEYA**
- » 3 tatlı kaşığı şeker veya bal **VEYA**
- » 1/2 bardak (125mL) meyve suyu.

10–15 dakika sonra, kan şekeri seviyesini 4mmol/L'nin üzerine çıkardığınızdan emin olmak için tekrar kontrol edin. Yoksa, 1'inci adımı tekrarlayın.

Acarbose (Glucobay®) adı verilen ilaçla alındığında hipoya neden olabilen diyabet ilaçları alıyorsanız, hipoyu glikoz tabletleri, glukoz jeli veya Lucozade® gibi saf glikoz ile tedavi etmelisiniz.

**ADIM 2**

Kan şekeri seviyeniz 4mmol/L'nin üzerine çıktığında, biraz daha karbonhidrat tüketmeniz gerekecektir. Bir sonraki öğün için 20 dakikadan fazla bekleyecekseniz, bazı karbonhidratlı yiyecekleri yiyin, örneğin:

- » 1 dilim ekmek **VEYA**
- » 1 bardak (250mL) süt veya soya sütü **VEYA**
- » 1 adet meyve **VEYA**
- » 4 kuru kayısı **VEYA**
- » 1 çorba kaşığı kuru üzüm **VEYA**
- » 1 küçük kap (100g) meyveli yoğurt.

Hipo tedavisi konusunda bireysel tavsiye için doktorunuz veya diyabet sağlık uzmanınızla görüşün.

İnsülin pompaları, continuous glucose monitoring (CGM, sürekli glikoz izleme) ve flash glucose monitoring (Flash GM, anlık glikoz izleme): bir ensülin pompası, CGM veya Flash GM kullanıyorsanız, diyabet sağlık uzmanınızla hipoları nasıl tedavi edip yöneteceğinizi konuşun.

Hipo tedavi edilmezse ne olur?

Tedavi edilmezse, kan şekeri seviyeleri düşmeye devam eder ve bu da ciddi bir hipoglisemiye (bilinç kaybı veya nöbet) yol açabilir. Şiddetli bir hipo, kendinizi tedavi edemediğiniz ve başka birinden yardım almanız gereken bir durumdur. Ailenizin ve arkadaşlarınızın diyabetiniz olduğunu ve ciddi bir hipo durumunda ne yapılacağını bilmeleri önemlidir.

Doktorunuz veya diyabet eğitimciniz, ciddi bir hipo durumunda her zaman yanınızda glukagon taşımanızı tavsiye edebilir. Siz veya diyabet sağlık uzmanlarınız, ailenize veya arkadaşlarınıza bunu nasıl kullanacaklarını gösterebilir. Glukagon, kan şekeri seviyesini yükselten ve enjeksiyonla verilen bir hormondur.

Şiddetli bir hipo geçirdiyse, hipo nedenini görüşmek ve diyabet yönetim planınızı gözden geçirmek için mümkün olan en kısa zamanda doktorunuza bildirin. Araba kullanmak gibi normal faaliyetlerinize ne zaman dönmeniz gerektiğini de görüşebilirsiniz.

Kişi bilinçsiz, uykulu veya bir şey yutamıyorsa ne yapmalı

BU ACİL BİR DURUMDUR! Ağız yoluyla yiyecek veya içecek vermeyin.

- » Kişiyi yan yatırın ve solunum yollarının açık olduğundan emin olun.
- » Enjeksiyon yapmak için eğitildiyse ve glukon varsa kendisine glukon enjeksiyonu yapın.
- » Ambulans için telefon edin (**000**'ı arayın) ve kişinin bilinçsiz ve diyabetli olduğunu anlatın.
- » Ambulans gelene kadar kişinin yanından ayrılmayın.

Hiponun farkında olmama

Bu durum, insanlar bir hiponun erken uyarı belirtilerini hissetmediklerinde ve sadece kan şekeri seviyeleri çok düştüğünde veya seviyelerini kontrol ettiğinde hipo olduklarını fark ettikleri zaman ortaya çıkar.

Diyabet ve hipo sorununu uzun yıllar yaşadıysanız, hipo belirtilerini hissetmeme riski daha yüksektir. Hiponun farkında olmamak tehlikeli olabilir, çünkü hipo olduğunuzu anladığınız zaman, bunu tedavi etmekte zorlanabilirsiniz ve bilinçsiz hale gelebilirsiniz.

Belirtisi olmayan hipolarınız varsa veya belirtileriniz değişirse, kan şekeri seviyenizi daha sık kontrol etmeniz gerekebilir. Kendinizi iyi hissetseniz bile, kan şekeri seviyeniz 4mmol / L'nin altına düştüğünde daima hipo tedavisi uygulayın. Kan şekeri seviyeleriniz düşük olduğu halde herhangi bir belirti göstermiyorsa, bunu doktorunuz veya diyabet sağlık uzmanınızla konuşmanız gerekir.

Dikkate alınması gereken diğer şeyler

- » Diyabetinizin olduğunu belirten bir kimlik takın.
- » Her zaman yanınızda hipo tedavisi bulundurun.
- » Geçirdiğiniz hipoları not edin, böylece bunları doktorunuz veya diyabet sağlık uzmanınızla konuşabilirsiniz.
- » Örneğin, önerilen miktardaki karbonhidrattan daha fazla yiyerek hipoların tedavisinde aşırıya kaçmamak önemlidir, çünkü bu durum kan şekeri düzeyinizin yükselmesine neden olabilir ve diyabetinizi yönetmenizi zorlaştırabilir.
- » Aileniz, arkadaşlarınız, iş arkadaşlarınız, okulunuzdaki görevliler veya bakıcılarınız gibi çevrenizdeki insanların hipoları tanımlamayı ve tedavi etmeyi bildiklerinden emin olun.
- » Alkol hipo riskini artırabilir. Alkol içmeden önce karbonhidratlı yiyecekler içeren bir yemek yediğinizden emin olun veya içerken karbonhidrat içeren birşeyler atıştırın. Kan şekeri seviyesini kontrol edin ve yatmadan önce karbonhidratlı birşeyler atıştırın. Alkol ve diyabet hakkında doktorunuz veya diyabet sağlık uzmanınızla konuşun.
- » Bir motorlu araç kullanmadan önce, bir kan şekeri ölçüm cihazı kullanarak kan şekeri seviyesini kontrol edin ve 5mmol/L'nin üzerinde olduğundan emin olun. Eğer bir hipo geçirdiyse, güvenli olduğundan emin olmak için araba kullanmadan önce en az 30 dakika beklemeniz önerilir. Daha fazla bilgi için 'Diabetes and driving' başlıklı kitapçığa bakın.



NDSS ve siz

Diyabetinizi yönetmenize yardımcı olacak çok çeşitli servisler ve destek NDSS aracılığı ile kullanılabilir. Bunların içine NDSS Yardım Hattı ve internet sitesi aracılığı ile diyabet yönetimi hakkında bilgiler dahildir. Mevcut ürünler, servisler ve eğitim programları diyabetinizi kontrol etmenize yardımcı olabilir.