



**Unter- und
Überzuckerung
bei Diabetes
(Türkisch)**

**Diyabette düşük
ve yüksek şeker**

**Tehlikeleri teşhis
edebilmek ve
tepki verebilmek**

Düşük şeker

Düşük şeker (hipoglikemi), kan şekerinin 50 mg/dL (2,8 mmol/L) ya da daha düşük olması halinde söz konusudur. Düşük şeker, çok çabuk ilerleyebilir. Bu nedenle, hemen harekete geçebilmek için, belirtilerini ve nedenlerini teşhis edebilmek önemlidir.

Düşük şekerin en sık rastlanan belirtileri şunlardır:

- Soğuk ter dökmek
- Titreme
- Canın birden birşey çekmesi
- Konsantrasyon, konuşma ve görme bozukluğu
- Dudaklarda karıncalanma ve kuruma
- Saldırganlık

Düşük şekerin zamanında tedavi edilmemesi halinde, baygınlığa yol açan ağır düşük şeker durumu meydana gelebilir. Bu, hem sizin için hem de başkaları için, örneğin trafikte, büyük tehlikeye yol açabilir. Bu nedenle düşük şekere karşı koruyucu önlem alınız! Düzenli olarak yapılan kan şekeri testleri, bu türden bir gelişmeyi zamanında teşhis etmekte ve önlem almakta size yardımcı olur.



Düşük şekerde alınması gereken önlemler

Düşük şekerin ilk belirtisinde hemen kan şekeri seviyesini hızla yükselten etkili karbon hidratlar almanız gerekir:

- Glikoz (asgari 12–24 g 1–2 BE (Ekmek Birimi),örn. 5–10 glikoz drajesi) veya çözünmüş glikoz, örn. tüpte satılan.
- Saf meyve suyu
- Şekerli limonata veya kola
- Meyve

İlk belirtilere hızlı tepki verebilmek için yanınızda her zaman yeterli miktarda glikoz bulundurmanız gerekir.

Düşük şeker tedavisinde çikolata ve süt gibi yağlı ve aşırı proteinli yiyecekler kadar diyet veya hafif içecekler de uygun değildir. Bunlar, kan şekerini çok yavaş yükseltirler.

Kimler düşük şeker tehdidi altındadır?

Diyabet hastalığınızı insülin ya da kan şekerini düşürücü belirli ilaçlar ile, örneğin sülfonilüre grubu ilaçlar, glimepirid veya repaglinide/ nateglinide ile tedavi ediyorsanız, sizde düşük şeker meydana gelebilir.



Düşük şekerin nedenleri

Düşük şekerin muhtemel nedenleri:

- Bir (ana) öğünde çok az karbon hidrat yediyse veya bir (ara) öğünü atladıysanız
- Çok fazla insülin enjekte ettiyseniz veya çok fazla kan şekeri düşürücü ilaç aldıysanız
- İğne-Yemek arasındaki süre fazla ise
- İnsülin dozunu ya da karbon hidrat miktarını gerektiği şekilde ayarlamadan örneğin spor, ev ya da bahçe işi, v.b. türünden aşırı hareket gerektiren faaliyetlerde bulduysanız,
- Aşırı miktarda alkol aldıysanız.



Yüksek şeker

Kan şekerinin normal değerinin üzerinde olması halinde, yüksek şeker (hiperglikemi) söz konusudur. Kan şekeri değerleri, kanda insülin bulunmaması ya da çok az bulunması halinde yükselir. Kan şekeri değerlerinin çok yüksek olması halinde, diyabetik koma, hiperosmolar koma veya kuruma koması da denilen özümlenme bozukluğu meydana gelebilir. Yüksek şeker, düşük şekerin tersine genelde yavaş yavaş ilerler, ortaya çıkması bazen saatler hatta günler alabilir.

Yüksek şekerin en sık rastlanan belirtileri şunlardır:

- Daha sık tuvalete gitme ihtiyacı
- Aşırı susama
- Yorgunluk, bitkinlik
- Kuru ve kaşıntılı cilt



Tamamen insülin eksikliği olanlarda (1. tip diyabet) buna ilaveten aşağıdaki belirtiler görülebilir:

- Mide bulantısı, kusma, karın ağrısı
- İdrarda aseton
- Solunan havada aseton kokusu
- Zahmetli, daha derin nefes alma
- Baygınlık

Hayati tehlike içeren özümlenme bozukluğu, ketoasidotik koma meydana gelebilir.

Yüksek şekerde alınması gereken önlemler

- Kan şekerinizi ölçünüz
- İdrardaki aseton oranını ölçünüz; bu, özellikle de insülin enjekte etmenizden sonra geçerlidir
- Hemen doktorunuza başvurunuz
- Kendinizi yormaktan kaçınınız
- Çok su içiniz

**Hemen doktorunuza
başvurunuz!**

Kimler yüksek şeker tehdidi altındadır?

Diyabetli herkeste yüksek şeker görülebilir.



Yüksek şekerin nedenleri



Yüksek şekerin muhtemel nedenleri:

- Ateşli bir enfeksiyona yakalandıysanız, örn. üst solunum yolları veya idrar yolu enfeksiyonu ya da başka bir iltihaplanma halinde,
- İnsülin enjekte etmeyi unuttuysanız,
- Aşırı miktarda karbon hidrat aldıysanız,
- Her zamankinden daha az hareket ettiyeniz,
- Kan şekeri seviyesini yükselten belirli ilaçlar alıyorsanız, örn. kortizon.

Hastalık, ateşlenme veya yüksek şeker belirtilerinde kan şekerinizi her zamankinden daha sık ölçünüz. Böylelikle diyabet koması tehlikesini zamanında farkedebilir ve gereken önlemleri alabilirsiniz.

Kan şekeri seviyenizin uzun süre çok yüksek olması halinde diyabete bağlı hastalıklar ortaya çıkabilir.

Kan şekeri normal değerleri:

60 mg/dL – 100 mg/dL veya
3,3 mmol/L – 5,6 mmol/L (aç karına)
140 mg/dL veya 7,8 mmol/L'ye
kadar (Ana öğünden 1,5 – 2 saat sonra)

Tedavi hedeflerini doktorunuzla bireysel olarak konuşarak belirlemeniz gerekir.

Şunlar olabilir:

- Standarda yakın kan şekeri ayarlaması
- Mütekip hastalıklardan korunma
- İdrar şekerinin yok edilmesi
- Şikayetlerin ortadan kaldırılması
- Ayak komplikasyonlarından kaçınma
- Diyabet komasından kaçınma

Kan şekerinin kendi kendine kontrolüne ilişkin sorularınız mı var? LifeScan müşteri servisimiz seve seve hizmetinizdedir.

LifeScan müşteri servisi

D Tel. 0800-70 77 007

A Tel. 0800-244 245

CH Tel. 0800-850 905

Ücretsiz

www.LifeScan.de

Pzt-Prş. 08.00-17.00 ve Cu 08.00-16.00



Diyabet koması

Yüksek şeker

10,0 mmol/L --- 180 mg/dL

7,8 mmol/L --- 140 mg/dL

5,6 mmol/L --- 100 mg/dL

3,3 mmol/L --- 60 mg/dL

Düşük şeker



Normal değerler

Böbrek eşiği

Ana öğünden sonra

Aç karına

