

# ÇOCUKLUK ve ERGENLİKTE DİYABETLE YAŞAM





Bu kitapçığın içeriği Çocuk Endokrinolojisi ve Diyabet Derneği'nin web sitesinden faydalanılarak hazırlanmıştır.  
[www.cocukendokrindiabetes.org](http://www.cocukendokrindiabetes.org)

## DİYABETLE YAŞAMAK

Diyabet, yaşam boyu sürececek bir uğraştır.

Bu uğraşta yalnız değilsiniz. Ancak diyabeti en iyi bilen yine de siz olmalısınız. Bu nedenle diyabetle ilgili her şeyi okumalı, sormalı, öğrenmelisiniz. Düzenli aralıklarla doktor kontrollerine gitmeli, sağlık ekibinin görüş ve yardımlarını almalısınız.

Sağlık ekibi her zaman size yardıma hazırdır ancak onlar size, siz de onlara yardımcı olmalısınız. Bunun için size yapılan önerilere uymalısınız.

Günlük yaşam düzeninizi bozmadan, spor, oyun, okul faaliyetlerinizin yanı sıra insülin, sağlıklı beslenmeyi ve düzenli egzersiz yapmayı unutmamalı, aksatmamalısınız. Erken yatıp erken kalkmalı, düzenli yaşamalı, kötü alışkanlıklar edinmemeli (içki, sigara), daha önceden planladığınız eğitiminizi sürdürmelisiniz.

Diyabetle yaşamayı öğrenirseniz, her tür sporu yapabilir, hatta profesyonel sporcu ve her tür meslek sahibi olabilir ve toplumda başarılı bir birey olarak yer alabilirsiniz.

## DİYABET TEDAVİSİ

Diyabet, vücudumuzda bir salgı bezi olan pankreasın "insülin" adlı hormonu üretememesi nedeniyle ortaya çıkar. Bu nedenle insülin, günde birkaç kez yapılan enjeksiyonlarla vücuda verilerek kan şekerinin (yani kan glukozunun) yükselmesini engeller.

Pankreas, vücudumuzdaki insülini yemeklerin miktarına ve zamanına göre salgıladığı için, bizim de insülin kullanırken yemek düzenine ve miktarına dikkat etmemiz gerekir.

Ancak insülin tek başına kan şekerini düşüremez, bu nedenle verilen insüline uygun miktarda düzenlenmiş olan yemek listelerine uymamız gerekir (sağlıklı beslenme programı). Buna ek olarak vücudumuzun şeker kullanmasına yardımcı olmak için kaslarımızı çalıştırmamız gerekir (egzersiz).

## EVDE DİYABET TAKİBİ

### Kan şekeri ölçümü

Kan şekerinizin açlık (ana öğünlerden önce) veya toklukta (yemeklerden 2 saat sonra), günün değişik saatlerinde kontrol edilmesi gerekir. Bu nedenle zaman zaman bir gün içinde 4 veya daha fazla ölçüm yapmanız gerekebilir.

Hangi sıklıkta ve ne zaman ölçüm yapmanız gerektiğini doktorunuz size söyleyecektir.

Kan şeker ölçüm cihazları parmaktan alınan bir damla kan ile şekerinizi ölçen aletlerdir. Ölçüm sonuçlarınızı doktorunuzun söylediği gibi düzgün yazarak, kontrollerde gösteriniz.

Kan şekerinizi iyi kontrol ederseniz, uzun dönemde diyabet ile ilgili rahatsızlıklardan (göz, böbrek, sinir) korunabilirsiniz. Evde, test çubuklarını idrara daldırmak yoluyla keton bakabilirsiniz.

Kan şekerinin birkaç kez yapılan ölçümlerde yüksek çıkması durumunda ve her sabah aç karnına idrarda keton bakılmalıdır. Çünkü keton, vücuttaki insülinin yeterli olmadığı durumlarda ortaya çıkan, hücrenin açlığını gösteren, asit özellikte bir artıktır. Kan şekerinin de çok yükseldiğini gösterir. Keton çıkmaya devam eder-

se ketoasidoz olarak adlandırdığımız bir tablo oluşur, bunun sonucunda koma gelişebilir.

Ölçümlerinizde keton çıkıyorsa, egzersiz yapmayınız, doktorunuza haber veriniz ve insülin dozunuzu kan şekerinize göre arttırınız.

### Beslenme

Büyüme yaşındaki tüm çocukların belirli bir enerjiyi beslenme yoluyla almaları gerekir. Her yaşın enerji gereksinimi farklı olduğu için, diyet uzmanı, yaşınıza uygun diyet listesini hazırlayacaktır. Bu liste her yıl yenilenecektir. Kontrollere geldiğinizde, listedeki yiyeceklerle ilgili sorunlarınızı diyetisyen ile görüşerek düzenlemeler yapabilirsiniz.

Beslenme ile ilgili bilgileri, değişim listelerini, evde tatlı tarifleri ile ilgili broşürler: diyet uzmanından temin edebilirsiniz.



Egzersiz kan şekerinin düşürülebilmesi için insüline yardımcı olur. Yemeklerden yarım saat sonra başlayıp, doktorunuzun önerilerine göre, bir saat kadar sürdürebileceğiniz, evdeki olanaklarla yapabileceğiniz beden hareketleridir (aerobik, jimnastik, ip atlama, top oynama, bisiklet, yürüyüş vb.). Okuldaki beden eğitimi derslerine



mutlaka katılınız. Yoğun spor yapacağınız günlerde doktorunuzla konuşarak, önceden insülin dozlarınızı azaltınız. Spor ve egzersiz sırasında oluşabilecek kan şekeri düşüklüğü (hipoglisemi) sırasında kullanmak üzere yanınızda (okul çantası, bel çantası veya cebinizde) mutlaka meyva suyu veya şeker buldurmalsınız. Hareketli olmanız, spor yapmanız, egzersizi düzenli uygulamanız durumunda hem diyabet takibiniz çok daha iyi olacaktır, hem de kendinizi günlük hayatta çok daha iyi hissedeceksiniz. İdrarda keton çıkıyorsa egzersiz yapmamalı, kan şekeri ölçümleriniz de yüksek ise doktorunuza haber vermelisiniz.

Okuldaki beden eğitimi derslerine mutlaka katılınız. Yoğun spor yapacağınız günlerde doktorunuzla konuşarak, önceden insülin dozlarınızı azaltınız. Spor ve egzersiz sırasında oluşabilecek kan şekeri düşüklüğü (hipoglisemi) sırasında kullanmak üzere yanınızda (okul çantası, bel çantası veya cebinizde) mutlaka meyva suyu veya şeker buldurmalsınız.



Hareketli olmanız, spor yapmanız, egzersizi düzenli uygulamanız durumunda hem diyabet takibiniz çok daha iyi olacaktır, hem de kendinizi günlük hayatta çok daha iyi hissedeceksiniz. İdrarda keton çıkıyorsa egzersiz yapmamalı, kan şekeri ölçümleriniz de yüksek ise doktorunuza haber vermelisiniz.

## DOKTOR KONTROLLERİNE GELMEK

Sağlık ekibi ile belirli aralıklarla mutlaka görüşmelisiniz. Size yardımcı olacak sağlık ekibine evde baktığınız kan şekeri kayıtlarınızı mutlaka gösteriniz. Doktorunuz, bu sonuçlara uygun insülin miktarları ayarlayacaktır.

### Kontrollerde yapılacak testler

- Boy, ağırlık, kan basıncı (tansiyon) ölçümü
- Kanda HbA1C (3 ayda bir ölçülür. Yaklaşık son 3 aylık dönemdeki ortalama kan şekeriniz konusunda bilgi verir, diyabet kontrolünüzün iyi olup olmadığını gösterir). İdeali %5 - %7 arasında olmasıdır.
- İdrarda şeker, keton, mikroalbümin bakılması
- Göz, sinir, kalp muayenesi
- Diyetisyen ile görüşüp gerekirse yeni düzenlemeler yapılması

Diyabet tedavi ekibi size önerilerde bulunabilir ama diyabetinizi kontrol altında tutacak olan sizsiniz.



Çocuk Endokrin ve Diyabet Derneği tarafından hazırlanan bu rehber  
Pfizer İlaçları Ltd. Şti.'nin katkılarıyla basılmıştır.