



HİPOGLİSEMİ

HİPOGLİSEMİYİ ÖNLEME, TANIMA VE TEDAVİ ETME

Lilly

HIPOGLİSEMI NEDİR?

Diyabetli kişilerin yaşayabileceği tek sorun kandaki şeker seviyesinin yüksek olması değildir. Çeşitli sebeplerle kan şekeri seviyesi, kişinin hipoglisemiye girmesine neden olacak kadar düşebilir. Bilimde bu durum hipoglisemi olarak adlandırılır.

Kan şekeri seviyesi 70 mg/dl veya 3,9 mmol/l'nin altında olduğunda hipoglisemiden söz edebiliriz.

HIPOGLİSEMI KENDİNİ NASIL BELLİ EDER?

Hipoglisemide vücut hücreleri en önemli enerji kaynağı olan şekerden yoksundur. Bu yoksunluk, kısa zaman dilimleri içerisinde ortaya çıkabilen çeşitli semptomlarla kendini gösterir. Hipoglisemi belirtileri kişiden kişiye büyük farklılıklar gösterir ve zaman içinde değişebilir. Tek tek veya aynı anda ortaya çıkabilen ilk belirtiler genellikle şunlardır:

- hızlı nabız/kalp çarpıntısı
- soğuk terleme
- yüzün soluklaşması
- titreme
- dizlerde yumuşama
- huzursuzluk, sinirlilik hali veya endişe
- konsantrasyon sorunları
- zayıf düşme, yorgunluk
- baş ağrıları
- aniden bir yiyeceği çok isteme
- baş dönmesi

Bazen hipoglisemi geceleri ortaya çıkar ve genelde farkına varılmaz. Ancak uyku kalitenizi etkileyerek sabahları yorgun ve bitkin hissetmenize neden olur.

İki farklı türü vardır:

Hafif ve orta şiddetli hipoglisemi

Bu durumda çoğunlukla başkalarına ihtiyaç duymadan, glikoz gibi hızlı sindirilen karbonhidratlar alarak sorunu ortadan kaldırebilirsiniz.



Ağır hipoglisemi

Kan şekeri seviyesi düşmeye devam ederse bilincinizi kaybedebilir veya komaya girebilirsiniz. Nadiren görülen ekstrem durumlarda hayati tehlike bile söz konusu olabilir. Bu gibi durumlarda kişinin yakınlarının veya acil doktorunun müdahalesi ve yardımı gerekir. Uzun süredir diyabeti bulunan veya sık sık hipoglisemi geçiren kişiler, hipoglisemi belirtilerini geç fark edebilir veya hiç fark etmeyebilir. Bu kişilerin ağır hipoglisemiye yakalanma riski artmıştır.



İster hafif ister şiddetli olsun, hipoglisemi her zaman bir komplikasyondur ve acil müdahale gerektirir. Doktorunuza hipoglisemi ile nasıl başa çıkabileceğinizi danışın.

KİMLER RİSK GRUBUNDA?

İnsülin enjekte eden ve/veya sülfonilüreler gibi insülin üretimini harekete geçiren haplar alan tip 1 ve tip 2 diyabet hastalarında hipoglisemi riski artmaktadır.

Neyse ki ağır hipoglisemiye nadiren rastlanır. Bazı hastalar hipoglisemiye ağır geçirmeyen bazıları yılda birkaç kez bundan etkilenir.



Herhangi bir hipoglisemi belirtisi görürseniz direksiyon başına geçmeyin. Halihazırda araç kullanıyorsanız durun, hızlı sindirilen karbonhidratlardan yiyin veya için ve kan şekeri seviyenizi kontrol edin. Her şey düzeline kadar yola devam etmeyin.

Ayrıca yavaş sindirilebilir karbonhidratlardan da tüketmelisiniz. Araçta her zaman glukoz gibi hızlı sindirilen karbonhidratları elinizin altında bulundurun.



NEDENLERİ NELERDİR?

Hipogliseminin birçok nedeni olabilir. Başlıca sebepler şunlardır:



İlaçların dozajında yapılan hatalar

Çok fazla insülin uygulanmış veya hipoglisemi riski taşıyan çok fazla hap kullanılmıştır. Bu da kan şekerinde keskin bir düşüşe neden olur.



Yetersiz beslenme

İlaç dozajına oranla çok az gıda tüketilmiş veya insülinin uygulanması ile gıda tüketimi arasında çok büyük bir zaman farkı oluşmuştur. İlaçların kan şekerini düşürücü etkisi, kandaki şeker seviyesi yeterince yüksek olmadığından başlar. Bu da kan şekerinde keskin bir düşüşe neden olur.



Planlanmamış fiziksel aktivite/Aşırı efor

Egzersiz planlanmamış veya planlanandan daha uzun sürmüştür. Fiziksel aktivite kandaki şekeri azaltır. Bu da kan şekerini düşüren ilaçlara daha az ihtiyaç duyulmasına sebep olur. Bir şeyler atıştırmadığınızda veya ilaç dozunu egzersize göre ayarlamadığınız zaman kandaki şeker seviyesi çok büyük oranda düşer.



Alkol tüketimi

Alkol karaciğerdeki şeker oluşumunu azaltır. Sonuç olarak karaciğerden yeterli miktarda şeker salınımı gerçekleşmediği için kan şekeri düşer.



HİPOGLİSEMİ DURUMUNDA NE YAPILABİLİR?

Hipoglisemi yavaş yavaş baş göstermeye başladıysa derhal harekete geçmelisiniz. O andan itibaren hızlıca etki eden karbonhidratlar tüketmelisiniz.

Örneğin:

- ✓ 4 adet glukoz
- ✓ bir bardak meyve suyu veya şekerli limonata
- ✓ 12 adet ayıcık şekerleme
- ✓ 2 yemek kaşığı şeker veya bal

Bu önlemlerle kan şekeri normale döner, dolayısıyla semptomlar azalır. Sonrasında ise kan şekerini ölçün.

Devamında kan şekeri seviyesinin tekrar düşmesini önlemek adına çok çabuk sindirilmeyen başka karbonhidratlar da tüketmek mantıklı olacaktır. Kepekli ürünler, meyve ve müsli barlar bunun için uygundur. Risk almamak adına 30 dakika sonra kan şekeri seviyesinin 120 mg/dl ya da 6,7 mmol/l'yi aşıp aşmadığını tekrar ölçün. Hipoglisemi her yerde ve her zaman ortaya çıkabileceğinden dışarıda yanınızda her zaman bir miktar glukoz bulundurmalısınız. Yerden tasarruf etmek için yanınıza alabileceğiniz özel glikoz jelleri de vardır.



Şekersiz içecekler hipoglisemiye karşı yeterince fayda sağlamaz, bunun yanında çikolataya da güvenmemelisiniz. Çünkü yeterli derecede şeker içermezler veya kana yeterince hızlı karışmazlar.

PEKİ YA AĞIR HİPOGLİSEMİ DURUMUNDA?

Ağır vakalarda kan şekeri tehlikeli bir şekilde düşerek bilinç bozukluklarına neden olabilir. Bu durum bilinç kaybına veya kasılmalara ve komaya yol açabilir. Böyle bir durumda hastalar acil bir şekilde başkalarının yardımına muhtaç hale gelirler. Yardım eden kişiler acil servisi aramalı (112) ve doktor gelene kadar hastanın yanında kalmalıdır. Doktor geldiğinde kan şekeri seviyesini glukoz infüzyonu ile hızlı bir şekilde normale döndürebilir.

Glukoz solüsyonlu infüzyon yalnızca acil servis tarafından uygulanabilirken tıp uzmanı olmayan kişiler tarafından uygulanabilecek başka acil durum ilaçları da bulunmaktadır. Bu bağlamda aile üyeleriniz veya iş arkadaşlarınız da acil bir durumda size yardımcı olabilir.

Glukagon acil durum preparatlarının kas içine bir şırıngayla enjekte edilebilecek veya burundan toz olarak alınabilecek türleri de mevcuttur. Acil bir durumda doğru hareket edebilmek adına yakınlarınızın uygulama konusunda önceden eğitim alması gerekir.

Enjeksiyonda glukagon tozu önce sıvı ile karıştırılır, bir şırıngaya alınır ve ardından kaslara enjekte edilir. Acil bir durumda doğru hareket edebilmek için yakınlarınızın enjeksiyon uygulaması konusunda önceden eğitim alması gerekir.

Burun yoluyla uygulamada, tek dozluk ölçüğün ucu burun deliğinin içine doğru yerleştirilir ve ardından bir düğmeye basılarak glukagon burnun içine püskürtülür. Kas ya da burun mukozası glukagonu emerek kan dolaşımına girmesini sağlar.

Ağır hipoglisemi riski altında olan diyabet hastaları, iş yeri gibi günlük yaşamdaki önemli alanların tamamında acil durumlarda kullanılabilecek bir glukagon ilacı bulundurmalı veya yanında taşımalıdır. Tip 1 diyabetli çocuklar için acil durum ilaçları anaokullarında ve okullarda hazır bulundurulmalı ve öğretmenler diyabetle ve alınması gereken önlemlerle ilgili detaylı olarak bilgilendirilmelidir.

KİŞİSEL ACİL DURUM BİLGİ KARTINIZ

Yanınızda her zaman bir diyabet kartı bulundurmanızda fayda var, böylece gerektiğinde diğer kişiler sorunun ne olduğunu hemen anlayabilir ve buna göre size yardım edebilir.

Kişisel acil durum bilgi kartınız, ağır hipoglisemi durumunda size yardımcı olan kişilerin hızlı ve doğru bir şekilde hareket etmesini sağlayacak tüm önemli bilgileri içerir.

Acil durum bilgi kartını cüzdanınızda veya kimliğinizin yakınında bulundurun.

Doğrudan kesin, doldurun ve yanınıza alın.

İsim/Telefon				
Yakınlar				
Klinik				
Doktor				
İnsülin tedavisi:	Birimler (uluslararası)			
İnsülin preparatı	sabahları	öğlenleri	akşamları	geç
Diğer ilaçlar:				


Lilly Diabetes **Acil durumlar için diyabet kimlik kartı**

Diyabet hastasıyım

Bilinç kaybı varsa enjeksiyon yapmayın!
Lütfen hemen bir doktor ya da ambulans çağırın ve şeker hastası olduğumu söyleyin.

İsim _____
Cadde _____
Semt _____
Telefon _____

Bilinç bulanıklığı veya baş dönmesi durumunda lütfen bana bol şekerli bir içecek veya glukoz ya da kesme şeker verin. Şurada bulabilirsiniz:

www.lilly-diabetes.de 



Acil durum bilgi kartına alternatif veya ek olarak telefonunuza **HypoBuddy** gibi bir acil durum uygulaması da yükleyebilirsiniz. Bu uygulamadaki bir dizi fonksiyon sayesinde diyabet hastaları acil bir hipoglisemi durumunda insanların dikkatini çekebilir ve onlardan yardım talep edebilir.

"HypoBuddy" uygulaması Android cihazlar için Google Play Store'dan, Apple cihazlar içinse App Store'dan ücretsiz olarak indirilebilir.



HypoBuddy

NASIL ÖNÜNE GEÇİLEBİLİR?

Sık sık hipoglisemiyle karşılaşan kişiler duruma razı olmak yerine doktorlarıyla görüşmelidir. Gelecekte hipoglisemi ataklarının daha az sıklıkta görülmesi için diyabet ilaçlarının farklı bir dozajda kullanılması ya da doğrudan değiştirilmesi gerekebilir.

Kan şekeri değerlerinin, öğünlerin ve fiziksel aktivitenin not edildiği bir günlük, hipoglisemi sebeplerinin tespit edilmesine yardımcı olabilir. Devamında doktorunuzla birlikte bu hastalığa karşı önlemler geliştirebilirsiniz. Farklı türlerdeki kan şekeri günlüklerini www.lilly-diabetes.de adresindeki hizmet alanından ücretsiz olarak indirebilirsiniz.

KAYNAKÇA

Schmeisl, Gerhard-W., Schulungsbuch Diabetes. Elsevier GmbH, München, 9. Auflage 2019

Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) (Hrsg.): S2e Leitlinie Diabetes und Straßenverkehr, 1. Auflage 2017, Anlage M

Kulzer B. et al: Medias ICT: Typ-2-Diabetes nach Bedarf; 4. Auflage 2016

Copyright © 2021, Eli Lilly and Company. Alle Rechte vorbehalten