

TIP 1 DİYABETLİ MÜLTECİLER İÇİN EĞİTİM KİTAPÇIĞI

Hazırlayanlar

Prof. Dr. Zehra AYCAN

Uzm. Hemşire Nurdan YILDIRIM

كُتیب الاجئين من ذوي
النوع الأول من
مرض السكري

إعداد

بروفسور دكتور زهرة آيجان
ممرضة مختصة: نوردان يلدريم

TIP 1 DİYABETLİ MÜLTECİLER İÇİN EĞİTİM KİTAPÇIĞI

كُتیب الاجئین من ذوی النوع الأول من مرض السكري

Hazırlayanlar

Prof. Dr. Zehra AYCAN

Uzm. Hemşire Nurdan YILDIRIM

إعداد

بروفسور دكتور زهرة آيجان

ممرضة مختصة: نوردان يلدرم

TIP 1 DİYABET ve YÖNETİMİ

Diyabet Nedir? Nasıl Oluşur?

Diyabet halk arasında “şeker hastalığı” olarak bilinen, kanda şekerin yükselmesi sonucu oluşan bir hastalıktır. Kanda şekerin yükselmesini engelleyen, şekerin enerjiye dönüşmesini sağlayan bir hormon vardır. Bu hormon pankreas organında yapılan “insülin” hormonudur. İnsülin hormonunu pankreas üretemez ise kan şekerimiz yükselmeye devam eder ve şeker hastalığı (diyabet) oluşur.

Diyabetin birkaç farklı tipi olmakla birlikte çocuklarda en sık görüleni Tip 1 diyabettir ve bu kitapçıkta Tip 1 diyabetten bahsedilecektir.

Tip 1 diyabette pankreas beta hücrelerinin harap olması sonucu insülin üretilmez ve diyabet gelişir. Malesef bu durum geçici değildir ömür boyu sürecektir. Vücudumuzda insülin yeteri kadar olmayınca kanda şeker yükselecektir. Eğer dışarıdan insülin verilmez ise aşırı yükselen şeker ve vücudumuzdaki yağların yıkılmasıyla oluşan zehirli maddeler çocuğu/genç komaya sokabilecektir.

Diyabetin Belirtileri Nelerdir?

Kanda şekerin yükselmeye başladığı ilk dönemlerde çok su içme, çok idrara çıkma başlar. Gece idrar kaçırabilir, iştahlı bir çocukta çok yediği halde kilo kaybı oluşur. Eğer bu başlangıç bulgularında teşhis konulamazsa hastalık ilerler, karın ağrısı, nefes darlığı, sıkı soluk alıp-verme, ağızdan aseton (çürümüş meyve) kokusu olur. Eğer bu aşamada da teşhis edilemezse hastalık ilerler; bilinç bulanıklığı, bayılma ve koma gelişir.

Tip 1 Diyabetin Tedavisi

Tedavide insülin kullanılması zorunlu ve hayati öneme sahiptir. Bu nedenle, insülinleri ve uygulamasını diyabetli çocuk ve ailesi tam bilmek zorundadır. İnsülin uygulamasının yanı sıra diyabetli çocuklar beslenmelerini ve egzersizlerini de öğretildiği şekilde yapmalıdır.

النوع الأول من مرض السكري و طرق التعامل معه

ما هو مرض السكري و كيف يبدأ

ما يعرف بين العامة بمرض السكري هو عبارة عن ارتفاع نسبة السكر بالدم. يوجد في جسم الإنسان هرمون يمنع إرتفاع نسبة السكر في الدم و يعمل على تحويل السكر إلى طاقة. اسم الهرمون الإنسولين ويتم إفرازه من البنكرياس. إذا لم يتم إفراز هرمون الإنسولين من البنكرياس ترتفع نسبة السكر في الدم و يصاب الشخص بمرض السكري.

يوجد عدة انواع من مرض السكري ولكن بشكل عام النوع الأول من مرض السكري هو النوع السائد عند الأطفال وهو ما سيتم بحثه في هذا الكُتيب.

في النوع الأول من مرض السكري بسبب تلف خلايا البيتا في البنكرياس يتوقف إفراز الإنسولين و يصاب الشخص بمرض السكري. وللأسف فإن هذا الوضع ليس مؤقت بل يستمر مدى الحياة. ترتفع نسبة السكر في الدم بسبب نقص كمية الإنسولين. إذا لم يتم تزويد الجسم بالإنسولين من الخارج فإن إرتفاع نسبة السكر بالإضافة للمواد السامة الناتجة عن هدم الدهون ستنتهي بالمرضى إلى حالة الغيبوبة.

ما هي علامات مرض السكري؟

في المرحلة الأولى من إرتفاع نسبة السكر في الدم يبدأ المريض بشرب كميات كبيرة من الماء بالإضافة لطرح كميات كبيرة من البول. التبول اللاإرادي في الليل. على الرغم من تناول كميات كبيرة من الطعام يلاحظ إنخفاض وزن المريض. إذا لم يتم تشخيص المرض في هذه المرحلة فإن حالة المريض ستتطور لمرحلة متقدمة من المرض. سيشعر المريض بأوجاع البطن، ضيق النفس، تسرع بالشهيق والزفير، خروج رائحة الأسيتون (رائحة عفن) من الفم. إذا لم يتم تشخيص المرض في هذه المرحلة فإن حالة المريض ستتقل مرحلة أكثر تقدما من المرض. سينخفض مستوى الوعي ثم سيدخل المريض بمرحلة الإغماء والغيبوبة.

علاج النوع الأول من مرض السكري

إستخدام الإنسولين إجباري وعلى مستوى عالي من الأهمية. لذلك يجب على الطفل المصاب بمرض السكري وعائلته أن يعرفوا طريقة إستعمال الإنسولين بشكل جيد. كما يجب عليهم أن يلتزموا بأسلوب تغذية مرضى السكري والتمارين الرياضية التي يتم تعليمها لهم.

İnsülinler ve Uygulamaları

İnsülin Çeşitleri

- 1) **Kristalize İnsülin:** 30 dakikada etkisi başlar ve 6-8 saat etkisi devam eder. Bu nedenle kristalize insülin yapıldıktan yarım saat sonra yemek yenir: Actrapid, Humulin R isimli preparatları vardır.
- 2) **NPH insülin:** 30 dak. etkisi başlar ve 12-16 saat etkilidir. Yemekten yarım saat önce yapılır: Humulin N ve İnsulatar isimli preparatları vardır.
- 3) **MIX (Karışım İnsülin):** 30 dak. etkisi başlar ve 12-16 saat etkilidir. Yemekten yarım saat önce yapılır: Mixtard 30HM, Humulin M 70/30, Humulin M 80/20 preparatları vardır.
- 4) **Analog İnsülinler:**
 - a) **Hızlı etkili insülinler:** Günde üç öğün, ana öğünlerden hemen önce veya sonra uygulanır. Etkisini 15 dakika içinde gösterir ve yaklaşık 2-4 saat etkisi devam eder.



NovoRapid



Humalog



Apidra

- b) **Uzun etkili insülinler:** Günde 1-2 dozda uygulanır. Etkisi 18-24 saat devam eder. Vücuda hep aynı düzeyde insülin sağlar.



Lantus:
günde tek doz uygulanır



Levemir :
Günde 1-2 dozda uygulanır



Basaglar

أنواع الإنسولين وطرق إستعماله.

أنواع الإنسولين

١_ الإنسولين الكريستالي (**Kristalize İnsülin**): يبدأ مفعوله خلال ٣٠ دقيقة ويستمر لمدة ٨-٦ ساعات. لذلك يتم تناول الطعام بعد ٣٠ دقيقة من حقن الإنسولين. الدواء متوفر تحت إسم (Actapid Humulin R).

٢_ إنسولين ال**NPH**: تبدأ فعاليه العلاج ضمن ٣٠ دقيقة وفعال لمدة ١٦-١٢ ساعة يستعمل قبل وجبة الطعام بمدة ٣٠ دقيقة ، يحتوي على مواد Humulin و insular.

٣_ **Mix** إنسولين **مختلط**: تبدأ فعاليه العلاج ضمن ٣٠ دقيقة وفعال لمدة ١٦-١٢ ساعة يستعمل قبل وجبات الطعام بمدة ٣٠ دقيقة يحتوي على مواد Humulin M Mixtar , HM, ٣٠/٧٠ , Humulin , ٣٠/٨٠ *

٤_ مقلدات الإنسولين (**Analog İnsülin**):

(أ) الإنسولين سريع المفعول؛ ثلاث مرات في اليوم، الإستخدام الأساسي قبل الظهر مباشرة او بعد الظهر مباشرة. يبدأ مفعوله خلال ١٥ دقيقة ويستمر لمدة ٢-٤ ساعات.



NovoRapid



Humalog



Apidra

(ب) الإنسولين بطيء المفعول ؛ يستعمل مرتين في اليوم. يستمر مفعوله لمدة ١٨-٢٤ ساعة ويوفر مستوى ثابت من الإنسولين.



Lantus:
günde tek doz uygulanır



Levemir :
Günde 1-2 dozda uygulanır



Basaglar

İnsülinlerin günde kaç kez ve hangi dozlarda uygulanacağına hekiminiz karar verecektir. Genellikle 3 ana öğün hızlı etkili insülin, günde tek dozda uzun etkili insülin uygulanır

Ek doz uygulaması: Kan şekeriniz hedeflenen düzeyin üzerine çıktığında yapılacaktır. Öğünler arasında bakılan kan şekeri 250 mg/dl üzerinde ise ek doz yapılır. Öğünlerde yapılan hızlı etkili insülinlerle (Novorapid- Humalog- Apidra ile) uygulanır. Eğer özel bir doz önerilmedi ise 10 yaş altı çocuklarda 1-2 ünite daha büyüklerde 2-4 ünite yapılabilir.

İnsülin Uygulamasında Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- İnsülin uygulamak hayati öneme sahiptir. İnsülin önerildiği şekilde mutlaka uygulanmalıdır.
- Kan şekeri durumuna göre insülin dozu artırılabilir veya azaltılabilir ancak kesinlikle atlanmamalıdır. Saatinde ve önerilen dozlarda mutlaka uygulanmalıdır.
- Uygulamada eğer çocuk küçük ise reddetmeye bağlı kıpırdama ve hareket etme riski yüksektir. Bu nedenle uygulamayı iki kişi ile yapınız. Çocuğu sakinleştirmek ve ikna etmek çok önemlidir.
- Enjeksiyon bölgelerini sertlik, şişlik ve morluk açısından düzenli olarak hem gözle hem de dokunarak muayene edin. Şişlik varsa insülin bölgesini değiştirin. Şişlik saptadığınız bölgeyi iyileşinceye kadar kullanmayın.
- İnsülin iğnelerini bir kez kullanın.

Uygulama

İnsülin uygulama bölgeleri çocuğun yaşına, yağ dokusuna göre değişiklik gösterebilir. Diyabet eğitim hemşiresinin gösterdiği bölgeleri dikkatlice öğreniniz. İnsülin uygulama bölgelerini değiştirerek tüm bölgeler kullanılabilir. Böylece lipohipertrofi (insülin yapılan bölgelerin şişmesi) engellenebilir. Aşağıda insülin uygulama bölgeleri tariflenmiş ve gösterilmiştir.

الطبيب هو من يحدد نوع الإنسولين وعدد الجرعات. بشكل عام يتم إستعمال الإنسولين سريع المفعول لثلاث جرعات رئيسية، جرعة واحدة من الإنسولين بطيء المفعول

إستخدام جرعات إضافية: يتم إستخدام جرعات اضافية عند إرتفاع نسبة السكر في الدم فوق الحد المطلوب. إذا تم قياس الكسر في الفترة بين وجبات الطعام وكانت نسبة السكر في الدم فوق ٢٥٠ ملجم/دسل يتم إستخدام جرعة إضافية. يتم إستعمال الإنسولين سريع المفعول المستعمل مع الوجبات (Novorapid- Humalog- Apidra). اذا لم يتم تحديد الجرعة من قبل، يتم اعطاء ٢-١ وحدة للأطفال دون سن ١٠ سنوات و ٢-٤ وحدات لمن هم أكبر من ١٠ سنوات.

النقاط التي يجب الإنتباه لها أثناء إستعمال الإنسولين

- إستعمال الإنسولين له أهمية قصوى، لا بد أن يستعمل كما تم وصفه من قبل الطبيب.
- يمكن رفع مقدار جرعة الإنسولين أو خفضها بحسب مستوى السكر في الدم ولكن لا يمكن إهمال الجرعات أو تركها. يجب أخذ الجرعات بالمقدار والزمان المحدد.
- حركة الأطفال عند حقن الجرعة أو رفضهم للدواء أمر وارد، لذلك يجب حقن الدواء من قبل شخصين، ويجب على الشخص إقناع الطفل ومحاولة تهدئته.
- يجب معاينة أماكن الحقن عن طريق النظر واللمس، و الإنتباه لوجود تصلب أو إنتفاخ أو إحمرار في الجلد. إذا لاحظتم وجود إنتفاخ فعليكم تغيير مكان الحقن إلى أن يعود الجلد في المنطقة المذكورة إلى وضعه الطبيعي.
- إبر الإنسولين تستعمل مرة واحدة فقط.

الإستعمال

يختلف مكان حقن الإنسولين بحسب عمر الطفل وكتلته الدهنية. يجب الإنتباه للأماكن التي تشير لها الممرضة المختصة بمرض السكري. يمكن تغيير مكان حقن الدواء إستعمال جميع الأماكن المتاحة، وبذلك يتم تلافي حدوث أي إنتفاخات في الجلد. في الأسفل تم شرح طرق حقن الإنسولين.

Göbek: Çocuğun kendi parmağı ile göbek deliğinden birer parmak geriden başlar ve 3-4 parmaklık yağlı alana yapılabilir (Bakınız Şekil 1).



Şekil 1: Göbek bölgesinde insülin uygulanacak alanlar

Kol: Öncelikle çocuğun parmağı ile kendi parmağınızı ölçün. Çocuğun 4 parmak hesabından, omuz başından 4 parmak altı, dirsekten 4 parmak üstü ve kolun orta hattını kapsayacak şekilde (ütü izi) dış kısmına yapılır (Bakınız Şekil 2).



Şekil 2: Kol bölgesinde insülin uygulanacak alanlar

Bacak: Çocuğun parmağına göre 4 parmak kasıktan, dizden 4 parmak üstü ve bacağın orta hattını kapsayacak şekilde (ütü izi) dış kısmına yapılır (Bakınız Şekil 3).



Şekil 3: Bacak bölgesinde insülin uygulanacak alanlar

منطقة السرة: يتم تحديد مكان الحقن بإستعمال أصابع الطفل نفسه، حيث يتعد عن السرة مسافة إصبع واحد ويتم الحقن في مسافة ٣_٤ أصابع في المنطقة الدهنية.



الشكل ١ : أماكن حقن الإنسولين في البطن

منطقة الذراع: أولاً يجب مقارنة أصابع الطفل مع أصابعكم. ثم يتم تحديد أربع أصابع (بحجم أصابع الطفل) من بداية الكتف و أربع أصابع (بحجم أصابع الطفل) من بداية المرفق بحيث يشمل الخط المار من منتصف الذراع ويتم حقن الإنسولين في المسافة الخارجية من الذراع (الشكل ٢).



الشكل ٢: مكان حقن الإنسولين في الذراع.

منطقة الفخذ: يتم تحديد أربع أصابع (بحجم أصابع الطفل) من بداية الفخذ و أربع أصابع (بحجم أصابع الطفل) من بداية الركبة بحيث يشمل الخط المار من منتصف الفخذ ويتم حقن الإنسولين في المسافة الخارجية من الفخذ (الشكل ٣).



الشكل ٣: مكان حقن الإنسولين في الفخذ.

Kalça: Kalçanın bir kısmı 4 eşit parçaya bölünür ve üst dış kısma uygulanır. Özellikle günde tek doz yapılan uzun etkili insülinlerin (lantus, levemir) buradan yapılması önerilmektedir (Bakınız Şekil 4).



Şekil 4: Kalça bölgesinde insülin uygulanacak alanlar

İnsülin Doz Ayarlaması

İstenilen kan şekeri değerleri yaşlara göre değişmekle birlikte 70-140mg/dl en ideal olan aralıktır. Bu nedenle doktorunuz veya eğitim hemşireniz başka bir öneride bulunmadığı takdirde aşağıdaki gibi dozları ayarlayınız.

70-140 arası ise: Bir önceki doz ne yaptıysanız aynısını uygulayın. Çünkü bu insülin dozunun iyi geldiğini göstermektedir. Ancak yaşı küçük çocuklarda (5 yaş ve altı) 80-160 olarak kabul edilir.

70 altı ise: Bir önceki dozdan 1ünite azaltın (çocuk küçükse ve dozlar az ise yarım azaltın).

140 üzeri ise: Bir önceki dozdan 1ünite arttırın (çocuk küçükse ve dozlar az ise yarım arttırın).

İnsülin uygulaması, kan şekeri takibi, keton bakma ve acil durumda "Glucagon" yapma gibi konuları uygulamalı öğrenmelisiniz. Bu uygulamaları size "Diyabet Hemşireniz" öğretecektir.

İnsülin Saklama Koşulları

İnsülin buzdolabında 2-8 C'de saklanır. Buzdolabının kapağında saklanır. Buzluk yada sebzelik kısmına konulmaz. İnsülin açıldıktan sonra 28 güne kadar kullanılabilir. Kesinlikle dondurulmamalıdır. Isı kaynağından ve direk güneş ışığından korunmalıdır. İnsülin içinde küçük, beyaz partiküller, dibe çökme, tortulaşma, köpürme veya renk değişikliği olursa kullanılmamalıdır.

منطقة الورك: يتم تقسيم الورك إلى أربع أقسام متساوية ويتم حقن الإنسولين في القسم العلوي الخارجي. إذا كان نوع الإنسولين المستعمل هو الإنسولين بطيء المفعول (Lantus, Levemir) و يتم الحقن مرة واحدة في اليوم فإن هذه المنطقة هي الأنسب لحقن الإنسولين (شكل ٤).



الشكل ٤:
مكان حقن
الإنسولين في
الورك.

ضبط جرعات الإنسولين

على الرغم من أن نسبة السكر في الدم تختلف بحسب عمر الشخص إلا أن ٧٠-١٤٠ ملجم/دسل هي النسبة الأفضل، لذلك إذا لم يتم تحديد الجرعات من قبل الطبيب أو الممرضة المختصة بشكل مختلف، عليكم إستعمال الجرعات على النحو التالي.

إذا كانت نسبة السكر في الدم ٧٠-١٤٠: يجب إستعمال نفس مقدار الجرعة السابقة لأن النتيجة تظهر أن مقدار الإنسولين جيد. فقط بالنسبة للأطفال الصغار (دون خمس سنوات) فإن نسبة السكر في الدم يجب أن تكون ٨٠-١٦٠.

إذا كانت نسبة السكر في الدم تحت ال ٧٠: يجب خفض الجرعة بمقدار وحدة واحدة عن الجرعة السابقة (بالنسبة للأطفال الصغار يجب خفض الجرعة بمقدار نصف وحدة فقط).

إذا كانت نسبة السكر في الدم أكثر من ١٤٠: يجب رفع الجرعة بمقدار وحدة واحدة عن الجرعة السابقة (بالنسبة للأطفال الصغار يجب رفع الجرعة بمقدار نصف وحدة فقط).

يجب ان تتعلموا إستخدام الإنسولين، متابعة نسبة السكر في الدم، متابعة الكيتون و إستعمال الجلوكاجون في الحالات الطارئة بشكل عملي. هذه الأمور ستعلمكم عليها الممرضة المختصة بمرض السكري.

طرق حفظ الإنسولين

يتم حفظ الإنسولين في التلاجة بدرجة حرارة ٢-٨. يجب أن لا يتم وضع الإنسولين في بيت الثلج (الفرزير) أو درج الخضروات. يجب إستعمال الإنسولين خلال ٢٨ يوم من تاريخ فتح العبوة. يجب الإلتباه لعدم تجميد العبوة بأي شكل من الأشكال. يجب حماية العبوة من مصادر الحرارة و أشعة الشمس المباشرة. يحتوي الإنسولين على جزيئات صغيرة بيضاء. إذا ما ترسبت او تكثلت او أصدرت رغوّة في السائل او تغير لونها فيجب الابتعاد عن إستعمال العبوة.

Hipoglisemi (Kan Şekeri Düşüklüğü):

Dişabetli bir çocukta/ergende kan şekerinin 70 mg/dl'nin altına düşmesi hipoglisemi yani şeker düşüklüğü olarak tanımlanır. Acil müdahale edilmesi gereken bir durumdur. Gereken müdahale erken yapılmaz ise şeker düşmeye devam edebilir ve hasta havale geçirebilir, bayılabılır hatta hasta kaybedilebilir. Kan şekeri 60-70 mg/dl altında ve hafif bulgular varsa hafif/orta hipoglisemi denir ve basit müdahalelerle düzeltilebilir. Ancak havale ve/veya bilinç kaybı varsa ağır hipoglisemidir. Çok acil glukagon uygulanması gerekir. Glukagon uygulamasını dişabet eğitim hemşireniz size öğretecektir.

Şeker Düşüklüğü (Hipoglisemi) Nedenleri

- Fazla insülin yapmak, şiş bölgeye insülin yapmak, yanlış insülin kullanılması
- Ana veya ara öğünü az yemek, geciktirmek, atlamak,
- Fazla egzersiz yapmak, yemekten hemen sonra egzersiz yapmak,
- İnsülin uygulamasından hemen sonra banyo yapmak,
- Sıcak ortam, hamam, sauna ve insülin yapılan yere masaj yapmak
- Alkol tüketimi

Hipoglisemi (Kan Şekeri Düşüklüğü) Belirtileri Nelerdir?

- Açlık hissi, renk solukluğu, soğuk soğuk terleme (ense ve yüzde), el ve ayakta titreme, çarpıntı, göz kararması hipogliseminin erken belirtileridir. Çocuğunuzda bu belirtiler varsa hemen kan şekerini ölçün ve yaşına uygun sayıda şeker verin.
- Kan şekeri düşüklüğü devam ederse, baş dönmesi , baş ağrısı, uyuklama hali, sinirlilik, huzursuzluk, dudak çevresinde uyuşma , olabilir. Kan şekeri iyice düşerse hasta bayılabılır, havale geçirebilir, komaya girebilir.
- Küçük çocuklarda nedensiz ağlama kan şekeri düşüklüğünün bir belirtisi olabilir.
- Gece kabus görme kan şekeri düşüklüğünün bir belirtisi olabilir.

انخفاض مستوى السكر (الهيوجليسييمي)

انخفاض مستوى السكر في الدم تحت مستوى ٧٠ ملجم/دسل يسمى الهيوجليسييمي. وهو حالة طارئة يجب التدخل لعلاجها بسرعة. إذا لم يتم التعامل مع الحالة بسرعة سيستمر انخفاض مستوى السكر وربما يتعرض المريض لنوبة الهيوجليسييمي أو يدخل في حالة الإغماء كما يمكن أن يفقد المريض حياته. إذا كان مستوى السكر في الدم ٦٠-٧٠ ملجم/دسل وعلامات انخفاض السكر خفيفة أو متوسطة فإنه يمكن تلافي هذه الحالة بمداخلة بسيطة. أما إذا مر المريض بنوبة أو بحالة الإغماء فهذا مؤشر على انخفاض كبير بمستوى السكر في الدم. وفي هذه الحالة يجب إستعمال الجلوكاجون بشكل مستعجل جدا. كيفية إستعمال الجلوكاجون ستشرحها المريضة المختصة بمرض السكري.

أسباب انخفاض مستوى السكر (الهيوجليسييمي)

- إستعمال الإنسولين الزائد، حقن الإنسولين في منطقة منتفخة من الجلد، إستخدام الإنسولين الخاطئ.
- خفض كمية الوجبات الرئيسية أو الوجبات الخفيفة، أو تأخير الوجبات أو عدم تناولها.
- القيام بتمرينات زائدة أو القيام بالتمرينات بعد تناول الطعام بشكل مباشر.
- الاستحمام بعد حقن الإنسولين بشكل مباشر.
- تدليك مكان حقن الإنسولين في وسط مرتفع الحرارة مثل الحمام العربي أو الساونا.
- تعاطي المشروبات الكحولية.

أعراض انخفاض مستوى السكر (الهيوجليسييمي)

- الإحساس بالجوع، شحوب لون الجلد، التعرق البارد في الرقبة و الوجه، رجفة في الأيدي والأرجل، تسرع في خفقان القلب و زوغان النظر هي الأعراض المبكرة لانخفاض السكر في الدم. إذا لاحظتم هذه الأعراض عند أطفالكم عليكم بقياس مستوى السكر بشكل مباشر وإعطاء الطفل كمية مناسبة من السكر تتناسب مع عمره.
- إذا استمر انخفاض مستوى السكر في الدم سيشعر المريض بالدوخان وألم في الرأس، الميل للنوم الاحساس بالاضطراب والعصبية كما يمكن أن يشعر بنوع من الخدر حول الشفتان. إذا انخفض مستوى السكر بشكل كبير يمكن أن يغيب المريض عن الوعي أو أن يدخل في نوبة أو أن يدخل في غيبوبة.
- ربما يكون البكاء بدون سبب عند الأطفال مؤشر على انخفاض مستوى السكر في الدم.
- ربما تكون رؤية الكابوس في الليل احد أعراض انخفاض مستوى السكر في الدم

Şeker Düşüklüğü (Hipoglisemi) Tedavisi

Kan şekeri düşüklüğü acil düzeltilmesi gereken bir durumdur, bu nedenle çocuğun kan şekeri değerine göre hızla tedavi ediniz. Aşağıdaki tabloda çocukların yaşına göre verilmesi gereken karbohidrat ve şeker miktarları vardır. Kendi çocuğunuzun yaşına göre şekeri düştüğünde ne kadar şeker vereceğinizi önceden öğrenmelisiniz . Örneğin çocuğunuz 8 yaşında ise şekeri düştüğünde 4-6 adet kesme şekeri vermeniz gerektiğini bileceksiniz.

Kan Şekeri Düşüğünde Verilecek Şeker ve Meyve Suyu Miktarları

Yaş	Miktar (kesme şeker)	Miktar (meyve suyu) (Vişne-Üzüm-Elma)
0-6 yaş	5-10 gr. karbohidrat (2-4 adet)*	100 ml(Yarım paket)
6-12 yaş	10-15 gr. karbohidrat (4-6 adet)*	150 ml (bir pakete yakın)
12 yaş ve üzeri	15-20 gr. karbohidrat (6-8 adet)*	150 -200 ml (bir paket)

*Bir adet kesme şeker yaklaşık 2,5 gr olarak düşünülür.

a) Kan şekeri 60 ile 70 mg/dl arasında ve genel durumu iyi ise:

- Yaşına uygun miktarda (10-15 g) şeker (kesme şeker, toz şeker, şeker içeren hazır meyve suyu, glukoz tablet veya solüsyondan biri tercih edilmeli) verilir.
- Ağızdan karbohidrat verildikten sonra 15 dakika beklenir ve kan şekeri tekrar ölçülür, kan şekeri yükselmemişse aynı miktarda karbohidrat tekrar verilir. Kan şekeri 70 mg/dl üzerine çıkıncaya kadar işleme devam edilir.
- Kan şekeri 70'in üzerine çıkınca; Öğün saatinde ise "öğünü" verilir, değilse ek "ara öğün" verilir (15 g kompleks karbohidrat içeren ekmek, süt gibi gıdalar).
- Hasta takipte olduğu diyabet merkezine kontrol amacıyla yönlendirilir. Gerekirse bu merkezle telefon ile iletişim kurularak hasta hakkında bilgi verilir.

طرق معالجة انخفاض مستوى السكر (الهيپوجليسمي)

انخفاض مستوى السكر في الدم أمر يجب معالجته بسرعة. ويجب معالجة الأمر على حسب مستوى السكر في دم الطفل. الجدول التالي يحتوي على مقادير السكر والكربوهيدرات التي يجب إعطاؤها للأطفال بما يتناسب مع أعمارهم. يجب أن يتعلم أهل الطفل مقدار السكر الذي يجب إعطاؤه لطفل في عمر طفلهم في حال انخفاض مستوى السكر. مثلاً، إذا كان عمر الطفل ٨ سنوات يجب على الأهل أن يتعلموا أن عليهم إعطاء ٤-٦ مكعبات سكر لطفلهم في حال انخفاض مستوى السكر.

مقدار السكر و العصير الذي يجب إعطاؤه في حال انخفاض مستوى السكر.

Yaş	Miktar (kesme şeker)	Miktar (meyve suyu) (Vişne-Üzüm-Elma)
0-6 yaş	5-10 gr. karbonhidrat (2-4 adet)*	100 ml(Yarım paket)
6-12 yaş	10-15 gr. karbonhidrat (4-6 adet)*	150 ml (bir pakete yakın)
12 yaş ve üzeri	15-20 gr. karbonhidrat (6-8 adet)*	150 -200 ml (bir paket)

*Bir adet kesme şeker yaklaşık 2,5 gr olarak düşünülür**

أ) إذا كان مستوى السكر في الدم ٦٠-٧٠ ملجم/دسل وحالة الطفل جيدة :

- يتم إعطاء الطفل مقدار (١٠-١٥ غرام) من السكر مناسب لعمره (مكعبات سكر، سكر عادي، عصائر تحتوي على سكر، حبوب أو سوائل تحتوي على الجلوكوز).
- بعد تناول الكربوهيدرات ب ١٥ دقيقة يتم إعادة قياس مستوى السكر في الدم. إذا لم يرتفع مستوى السكر في الدم يتم إعادة تناول نفس الكمية من الكربوهيدرات. ويتم إعادة الأمر بنفس الطريقة إلى أن يرتفع مستوى السكر في الدم لأكثر من ٧٠ ملجم/دسل.
- بعد أن يرتفع مستوى السكر لأكثر من ٧٠ ملجم/دسل؛ إذا حدث الأمر في وقت الوجبة الرئيسية يتم تناول هذه الوجبة وإن لم يكن كذلك يتم تناول وجبة خفيفة (يتم تناول غذاء يحتوي على الكربوهيدرات المركبة مثل الخبز أو الحليب).
- يتم توجيه المريض إلى المركز المختص بمرضى السكر الذي يتابع حالة المريض. إذا لزم الأمر يمكن الإتصال بالهاتف وإعطاء معلومات عن المريض للمركز.

b) Kan şekeri < 60 mg/dl ve genel durum iyi ise:

- Yaşına uygun miktarda şeker (kesme şeker, toz şeker, şeker içeren hazır meyve suyu, glukoz tablet veya solüsyon) verilir.
- Kan şekeri 15 dakika sonra tekrar ölçülür.
- Yeteri kadar yükselmediyse (70 mg/dl'nin üstü) tekrar aynı miktarda şeker verilir. Kan şekeri yükselinceye kadar 15 dakika ara ile işleme devam edilir.
- Kan şekeri 70 (mg/dl) üzerine çıktıktan sonra normal öğün verilir, fazla aktiviteden kaçınılır.
- Hasta takipte olduğu diyabet merkezine kontrol amacıyla yönlendirilir. Gerekirse bu merkezle telefon ile iletişim kurularak hasta hakkında bilgi verilir.

c) Çocuk/ergenin bilinci kapalı ya da nöbet geçiriyor ise:

- Acilen tedavi edilmesi gereken ciddi bir durumdur.
- Glukagon hemen kas için enjeksiyon yoluyla uygulanmalıdır. Nasıl uygulayacağınızı diyabet eğitim hemşiresi size öğretecektir.
- Glukagon dozu; Çocuk, 20 kg altında (ya da 5 yaşından küçükse) çocuklara yarım ampul, 20 kg üzerinde (ya da 5 yaşından büyükse) çocuklara bir ampul uygulanır.
- Glukagon solüsyonunun hazırlanması ve uygulanması: Kutu içerisinde bulunan toz flakon sulandırma solüsyonu ile karıştırılır. İlaç berrak hale geldikten sonra tercihen uyluk lateral bölgesine 90 derece açıyla (dik şekilde) kas içine uygulanır.
- Glukagon enjeksiyonundan sonra, çocuk yaklaşık 10 dk. içerisinde kendine gelir. Bu esnada kusma olabilir, normaldir. Belirtiler 10-15 dakika içinde düzeler. Bulantı ve kusma 60-90 dakika devam edebilir.
- Çocuk uyandıktan ve yutabilecek hale geldikten sonra hızlı etkili bir karbonhidrat (şeker ya da meyve suyu özellikle vişne ya da elma suyu) verilmelidir.
- Hasta takipte olduğu diyabet merkezine kontrol amacıyla yönlendirilir. Gerekirse bu merkezle telefon ile iletişim kurularak hasta hakkında bilgi verilir.

- (ب) إذا كان مستوى السكر في الدم أقل من ٦٠ ملجم/دسل وحالة الطفل جيدة :
- يتم إعطاء الطفل مقدار من السكر يتناسب مع عمره (مكعبات سكر، سكر عادي، عصائر تحتوي على سكر، حبوب أو سوائل تحتوي على الجلوكوز).
 - يتم إعادة قياس مستوى السكر في الدم بعد ١٥ دقيقة.
 - إذا لم يرتفع مستوى السكر في الدم يتم إعادة تناول نفس الكمية من السكر. ويتم إعادة الأمر كل ١٥ دقيقة بنفس الطريقة إلى أن يرتفع مستوى السكر في الدم لأكثر من ٧٠ ملجم/دسل.
 - بعد إرتفاع مستوى السكر لأكثر من ٧٠ ملجم/دسل يتم تناول وجبة الطعام و في نفس الوقت يجب الحرص على الابتعاد عن الأنشطة الزائدة.
 - يتم توجيه المريض إلى المركز المختص بمرضى السكر الذي يتابع حالة المريض. إذا لزم الأمر يمكن الإتصال بالهاتف وإعطاء معلومات عن المريض للمركز.

(ت) إذا كان المريض يمر بنوبة أو فقد وعيه:

- هذه حالة طارئة وتستدعي مداخله سريعة.
- يجب حقن إبرة الجلوكاجون في الحال، الممرضة المختصة بمرض السكري ستعلمكم طريقة إستعمال الإبرة.
- عيار إبرة الجلوكاجون؛ إذا كان وزن المريض أقل من ٢٠ كغ (تحت ٥ سنوات) يتم حقن نصف الإبرة، أما إذا كان وزن المريض أكثر من ٢٠ كغ (فوق ٥ سنوات) فيتم حقن الإبرة كاملة.
- تحضير و إستخدام سائل الجلوكاجون: يتم خلط البودرة الموجودة في العلبة مع السائل إلى أن يصبح السائل براق اللون. يفضل أن يتم حقن الإبرة في الفخذ داخل العضلة بزاوية ٩٠ درجة (بشكل عامودي).
- بعد حقن إبرة الجلوكاجون ب ١٠ دقائق يستعيد المريض وعيه، في هذه الأثناء ربما يتقيأ المريض وهذا أمر طبيعي. العلامات المرضية تعود لطبيعتها خلال ١٠-١٥ دقيقة. الغثيان والقيء ربما يستمر ل ٦٠-٩٠ دقيقة
- بعد أن يستعيد المريض وعيه ويصبح قادر على البلع يجب إعطائه كربوهيدرات سريعة المفعول (سكر أو عصائر وخصوصا عصير الوشنة/الكرز أو التفاح).
- يتم توجيه المريض إلى المركز المختص بمرضى السكر الذي يتابع حالة المريض. إذا لزم الأمر يمكن الإتصال بالهاتف وإعطاء معلومات عن المريض للمركز.

ÖNEMLİ UYARI...

Bayılma; diyabette nadir ve az yaşanan, ancak oluştuğunda ciddi risk teşkil eden bir durumdur. Acilen tedavi edilmesi gerekir. Bayılma nedenlerini ve tedavisini diyabetli ve yakınlarının bilmesi hayati önem taşır. Bu durumda acil bayılma iğnesi (glukagon) yapılmalıdır.

Glukagon

Kan şekerini yükselten bir hormondur. Bayılma durumunda yapılır. 20 kg altındaki çocuklara yarım, 20 kg üzerindeki çocuklara tamamı yapılır. Çocuğunuzun kilosuna göre yapmanız gereken dozu önceden bilin ve gereğinde hemen uygulayın. Burada hızlı davranmak çok önemlidir. Toz ve sulandırıcı içeren bir ilaçtır. Tozu ve sulandırıcıyı karıştırıp bekletmeden hemen yapılması gerekir



Glukagon (Bayılma İğnesi)

Hiperglisemi (Şeker Yüksekliği)

Kan şekerinin normal sınırların üzerine çıkmasına şeker yüksekliği (hiperglisemi) denir. Yaş grubuna göre değişmekle birlikte, genellikle açlıkta 120 mg/ dl, toklukta ise 180 mg/dl'nin üstü yüksek olarak kabul edilir. Hiperglisemi önlem alınmaz ise hızla ilerleyip diyabetli çocuğun komaya girmesine neden olabilir. Kan şekerinin yüksek olması HbA1c'nin yükselmesine ve ileri dönem ciddi sağlık sorunlarının (böbrek, göz ve diğer organlarda) oluşmasına neden olacaktır.

تنبيه مهم...

فقدان الوعي؛ حالة نادرة ولكن حين حدوثها تكون حالة خطيرة. يجب معالجتها بشكر سريع. أسباب فقدان الوعي وطرق علاجه مسألة تحمل أهمية حياتيه يجب معرفتها من قبل مريض السكر و أقربائه. في مثل هذه الحالة يجب حقن إبرة فقدان الوعي (الجلوكاجون).

الجلوكاجون

هرمون يرفع مستوى السكر في الدم. يستخدم عند فقدان الوعي. نصف إبرة للأطفال تحت ٢٠ كغ و إبرة كاملة للأطفال فوق ٢٠ كغ. يجب أن يتعلم أهل الطفل العيار المناسب لوزن طفلهم حتى يتمكنوا من حقن الدواء فوراً في الحالات الطارئة. التصرف بسرعة مهم جداً. العلاج مكون من بودرة و سائل، يجب مزج البودرة والسائل و حقن العلاج فوراً.



الجلوكاجون (إبرة فقدان الوعي)

هيريجليسيمي (ارتفاع مستوى السكر في الدم)

الهيريجليسيمي هو ارتفاع نسبة السكر في الدم. على الرغم من إختلاف مستوى السكر على حسب عمر الشخص إلا أن المستوى المتعارف عليه لإرتفاع السكر هو ١٢٠ ملجم/دسل للشخص الصائم و ١٨٠ ملجم/دسل للشخص غير الصائم. إذا لم يتم إتخاذ الإجراءات اللازمة لخفض مستوى السكر فإن حالة المريض ستدهور وربما تتسبب بدخول المريض في حالة الغيبوبة. ينتج عن ارتفاع مستوى السكر في الدم ارتفاع مستوى الهيموجلوبين السكري و في مراحل متقدمة من المرض التعرض لمشاكل صحية مهمة (الكلى، العيون وأعضاء الجسم الأخرى).

Şeker Yükselme Nedenleri

- İnsülin yapmamak veya az yapmak, bozuk insülin yapmak, şiş bölgeye insülin yapmak
- Gereğinden fazla öğün almak, fazla yemek
- Egzersiz yapmamak veya az yapmak
- Stres (Korku, sevinç, üzüntü vb.)
- Hastalık Durumları

Hiperglisemi Belirtileri Nelerdir?

- Çok su içmek, çok sık idrara çıkmak, özellikle gece idrar kaçırmak
- Ağız kuruluğu, dudaklarda çatlama, kenarlarında yara oluşumu
- Halsizlik ve yorgunluk
- İdrar renginde koyulaşma, köpürme
- Bulanık görme
- Genital bölgede yanma, kaşıntı, mantar oluşumu
- Ağızda çürük elma kokusu (aseton kokusu)

Yukarıdaki belirtilerin hepsi aynı anda olmayabilir. Başlangıçta en sık görülen belirtiler: Çok su içme ve çok idrara çıkmadır. Hiperglisemik kalınan süre uzadıkça ve kan şekeri değeri yükseldikçe diğer belirtiler de eklenir; müdahale edilmezse ketozis (ağızda keton kokusu) ve diyabetik koma gelişebilir.

Hiperglisemi Tedavisi

Kan şekeri yüksek ama 250 mg/dl altında ise;

- Bol su içilir (sade soda da olabilir)
- İnsülin yapılma zamanı ise öğündeki doz 1-2 ünite arttırılır
- Egzersiz yapılır

أسباب ارتفاع مستوى السكر في الدم:

- إستعمال الإنسولين بمقدار أقل من اللازم أو عدم إستعماله نهائياً. إستعمال إنسولين فاسد أو حقن الإنسولين في مكان منتفخ من الجلد.
- تناول مقدار من الغذاء أكثر من اللازم.
- عدم ممارسة الرياضة أو ممارستها بقدر غير كافي.
- الضغط النفسي (الخوف، الفرح، الحزن).
- الإصابة بالأمراض الأخرى.

ما هي أعراض ارتفاع مستوى السكر في الدم؟

- كثرة شرب الماء، كثرة التبول، خصوصاً التبول اللإرادي في الليل.
 - جفاف الحلق، تشقق الشفتين، ظهور جراح على جوانب الشفتين.
 - التعب والإرهاق.
 - تغير لون البول إلى الأصفر الغامق و ظهور رغوة فيه.
 - عدم وضوح الرؤية.
 - ظهور التهابات فطرية وحكة والإحساس بحرقة في مكان الأعضاء التناسلية.
 - صدور رائحة تفاح متعفن من الفم (رائحة الاسيتون).
- ليس من الضروري ظهور كل الأعراض في نفس الوقت. في البداية كثرة شرب الماء و كثرة التبول هي أكثر الأعراض الشائعة. كلما ارتفع مستوى السكر وطال زمن ارتفاعه تظهر الأعراض الأخرى. إذا لم يتم التعامل مع وضع المريض تظهر حالة الكيتوزيس (صدور رائحة الكيتون من الفم) وتتطور للغيبوبة.

طريقة علاج ارتفاع مستوى السكر في الدم

إذا كان مستوى السكر تحت ٢٥٠ ملجم/دسل:

- شرب كمية كبيرة من الماء (يمكن شرب صودا خالية من المواد الإضافية).
- إذا وافق وقت حقن الإنسولين يتم إضافة ١-٢ وحدة.
- ممارسة تمارين رياضية.

Kan şekeri 250 mg/dl üzeri ise;

- İdrarda keton bakılır
- Bol su içilir
- Egzersiz kesinlikle yapılmaz
- Ara öğün saati ise öğün atlanır
- İnsülin saati ise insülin dozu arttırılır (1-2 ünite)
- İnsülin saati değilse ek doz (Humalog-Novorapid, Apidra gibi hızlı etkili insülinlerden biri) yapıp kan şekeri takibi sık yapılır, normale gelmiyorsa hastaneye gidilir .

Keton Nedir?

- Hücrenin şekeri kullanamayıp yağları yakması sonucu oluşan maddeye keton denir.
- Kan şekeri 250 mg/dl üzerinde ise keton mutlaka bakılmalıdır.
- İnsülin atlamak yada dozunu eksik yapmak, enfeksiyon, stres ve travma gibi durumlarda kan şekeri yükselebilir ve keton oluşabilir.

Keton varlığında belirtiler nelerdir?

- Bulantı ve kusma, karın ağrısı
- Halsizlik, yorgunluk
- Ağızda ekşi elma kokusu (keton kokusu)
- Çarpıntı, nefes darlığı
- Bilinç değişikliği

Keton Varlığında Ne Yapılmalıdır?

- Kan şekeri 1-2 saat arayla kontrol edilir
- Kesinlikle egzersiz yapılmaz, istirahat edilir.
- Bol fakat yavaş yavaş ağızdan su verilir
- İnsülin saati ise insülin dozu arttırılır, değilse ek doz yapılır
- Öğün saati ise az yağlı ve sıvı gıdalarla beslenilir.

إذا كان مستوى السكر في الدم أكثر من ٢٥٠ ملجم/دسل؛

- يتم تعيين مستوى الكيتون في البول
- كثرة شرب الماء
- الإنتباه لعدم ممارسة الرياضة بشكل قاطع.
- إذا وافق الوقت موعد الوجبة الخفيفة يجب عدم تناولها
- إذا وافق الوقت موعد حقن الإنسولين يتم رفع الجرعة (١-٢ وحدة)
- إذا لم يوافق الوقت موعد حقن الإنسولين يتم أخذ جرعة إضافية (يتم إستخدام الإنسولين سريع المفعول مثل Humalog-Novorapid, Apidra) ثم قياس مستوى السكر بشكل متكرر، إذا لم ينخفض مستوى السكر الى المستوى الطبيعي يتم مراجعة المستشفى.

ما هو الكيتون؟

- مادة تنتج عن حرق الدهون و عدم إستخدام الخلية للسكر.
- إذا كان مستوى السكر في الدم أكثر من ٢٥٠ ملجم/دسل فيجب تعيين مستوى الكيتون بشكل قاطع.
- في حال عدم حقن الإنسولين في مواعده أو حقنه بمقدار غير كافي، وجود إلتهاب، ضغط نفسي او تعرض الشخص لمحدث فإن مستوى السكر في الدم يرتفع ويتشكل الكيتون.

ما هي أعراض ظهور الكيتون؟

- غثيان و إقياء، آلام في البطن
- حالة التعب والإرهاق
- صدور رائحة تفاح متعفن من الفم (رائحة الكيتون)
- تسرع في خفقان القلب وضيق التنفس.
- انخفاض مستوى الوعي.

ما يجب فعله في حال وجود الكيتون؟

- تعيين مستوى السكر في الدم بشكل متكرر كل ١-٢ ساعة.
- عدم ممارسة أي نشاط رياضي الإستراحة التامة.
- شرب كمية كبيرة من الماء ولكن ببطء.
- إذا وافق الوقت موعد حقن الإنسولين رفع مقدار الجرعة، وإلا يتم حقن جرعة إضافية.
- إذا وافق الوقت موعد الطعام يتم تناول أطعمة قليلة الدسم و سوائل.

Dikkat!! Kusma, nefes darlığı, bilinç değişikliği, genel durum kötülüğü varsa veya kan şekeri düşmüyorsa acil hastaneye gidiniz.

Çocuklarınızın Kan Şekeri Düzeyleri Nasıl Olmalı?

Diyabetin takibinde en önemli noktalardan birisi hasta ve ailesinin sorumluluk almaları ve önerilen/ öğretilenleri günlük hayatlarında uygulamalarıdır. Hergün kan şekerlerinizi size öğretildiği gibi ölçmeli ve ölçülen kan şekere göre ne yapacağınızı bilmelisiniz.

Diyabet izleminde günlük 5-8 kez bakılan kan şekeri düzeylerinin nasıl seyrettiğine dikkat etmelisiniz. İstenilen düzeyler çocuğunuzun yaşına göre değişmektedir. Yaşlara göre olması gereken kan şekerleri açlıkta, toklukta ve gece yatmadan önce Tablo da gösterilmiştir. Eğer çocuğunuzdan kan şekeri bunlardan çok farklı seyrediyorsa (düşük ya da yüksek) mutlaka diyabet ekibiyle konuşmalısınız.

	Kan şekeri hedefleri		HbA1c (%)
	Açlık	Yatmadan önce/gece	
Küçük çocuklar (≤6 yaş)*	100-180	110-200	
Okul çocukları (7-12 yaş)	90-180	100-180	<7,5
Ergen ve genç yetişkin (13-18 yaş)	90-150	90-180	
Tokluk glukoz önerisi tüm yaş grubunda 90-180 mg/dL olmalıdır.			

Tablo "Birinci Basamak Sağlık Kurumlarında Tip1 Diyabet Tanı Tedavi İzlem Rehberi -2018'den alınmıştır.

Hastalık Durumlarında Diyabet Yönetimi

Çocukluk çağı uzun bir dönemi kapsar ve çocuklarımız büyürken hasta olabilirler. Diyabetli bir çocuk için de durum aynıdır. Diyabet takibinde hem bedensel hem ruhsal sağlık yönünden iyi olunması gerekmektedir. Bu iki dengenin bozulması haline hastalık denir. İyi kontrollü diyabetlilerde hastalıklara karşı daha dirençli oldukları bilinmektedir. Metabolik kontrolü iyi olmayan diyabetli çocukta, enfeksiyon riski artar ve daha hızlı yayılır. Kanda şeker düzeyi yükselir ve yağların parçalanması sonucu keton cisimciklerinin

إنتبه!!! في حال الإقياء، ضيق النفس، انخفاض مستوى الوعي و تراجع الحالة العامة للمريض أو عدم انخفاض مستوى السكر يجب مراجعة المستشفى بشكل مستعجل.

ما هو مستوى السكر المفترض عند الأطفال؟

من أهم النقاط في مسألة متابعة مؤضى السكر معرفة العائلة لواجباتها والتزامها بالتوصيات والتعليمات المقدمة لهم في الحياة اليومية. يجب أن يتم قياس مستوى السكر بطريقة صحيحة و بشكل يومي ويجب معرفة كيفية التعامل مع المريض على حسب مستوى السكر في الدم. يجب الإنتباه لنتائج قياس مستوى السكر والتي تتكرر ٥-٨ مرات في اليوم. مستوى السكر المطلوب يختلف بحسب عمر الطفل. الجدول التالي يحتوي على مستويات السكر المطلوبة للمريض الصائم وبعد الطعام وقبل النوم على حسب عمر الطفل. إذا كانت نتائج قياس مستوى السكر لطفلكم لا تناسب مع المستويات المذكورة (مرتفعة أو منخفضة) فيجب عليكم مراجعة الفريق المتخصص بمرض السكري.

	مستوى السكر المفترض الهيموجلوبين السكري		(HbA _{1c})
	قبل النوم/في الليل	للمريض الصائم	
الأطفال الصغار (أصغر من ٦ سنوات)	٢٠٠-١١٠	١٨٠-١٠٠	
أطفال المدارس (الابتدائي، ٧-١٢ سنة)	١٨٠-١٠٠	١٨٠-٩٠	<7,5
عمر المراهقة والبلوغ (١٣-١٨ سنة)	١٨٠-٩٠	١٥٠-٩٠	
يجب أن يكون مستوى السكر المفترض بعد الطعام لجميع الأعمار ٩٠-١٨٠			

الجدول من مرشد تشخيص، علاج و متابعة النوع الأول من مرض السكري في مراكز الرعاية الصحية الأولية

متابعة مرض السكري في حالة المرض

مرحلة الطفولة مرحلة طويلة و يمكن للطفل في هذه المرحلة أن يصاب بأمراض مختلفة. نفس الشيء بالنسبة للأطفال المصابين بمرض السكري. أثناء متابعة مريض السكري يجب المحافظة على حالته الصحية من الناحية البدنية والنفسية. ويطلق كلمة مرض على حالة الإحتلال في توازن هذين الأمرين. من المعروف أن مرضى السكر المتابعين بشكل جيد أكثر مقاومة أمام الأمراض الأخرى. المرضى الغير متابعين بشكل جيد أكثر عرضة للانتهاكات وأقل مقاومة لها. عند إرتفاع نسبة

oluşmasına neden olur. Bu durumda kullanılmakta olan insülin dozu yetersiz kalır ve göreceli insülin eksikliği oluşur. Dolayısıyla diyabetli çocuklar, herhangi bir şekilde hastalandıklarında insülin ihtiyaçları artmaktadır. Hastalık süresince artan ihtiyaç yerine konulmaz ise, kan şekeri yüksek seyredebilir, hatta keto-asidoz gelişebilir. İshal, kusma gibi durumlarda besin alınamadığı veya sindirilemediği için şeker düşebilir. Bu durumlarda, diyabetli çocuğun genel durumunun ve kan şekeri takibinin daha sık yapılması önemlidir.

Çocuğun Hasta Olduğu Durumlarında

- Kan şekeri daha sık aralıklarla ölçülür
- Kan şekeri yüksek seyrediyorsa insülin dozu arttırılır, insülin saati değilse ek doz yapılabilir
- İshal, kusma, iştahsızlık varsa ve kan şekeri düşüyorsa insülin dozu azaltılır.
- Öğün alamayacak kadar kötü ve idrarda keton varsa (pozitif ise) ve ısrar ediyorsa hastaneye gidilir.

Hastalık durumunda asla insülin kesilmez.

- Hastalık durumunda egzersiz yapılmaz
- Çocuğun dinlenmesi sağlanır
- Ağır ve yağlı yiyeceklerden kaçınılır.
- Sıvı içerikli besinler (çorba, ayran) verilir.

Diyabetli çocuk hastalandığında yukarıdaki tedbirleri alınız ve en yakın zamanda hastaneye başvurunuz.

Tip 1 Diyabette Beslenme

Tip 1 diyabetli çocuk ve gençlerdeki beslenme aslında sağlıklı beslenmeden farklı değildir. Çocukların yaş ve cinsiyetine göre günlük alması gereken besinler sizlerin sosyoekonomik durumunuz da dikkate alınarak diyetisyen tarafından hazırlanacaktır. Ayrıca kullandığınız insülin çeşit ve sayısına göre öğün sayınız belirlenecektir. Size önerildiği şekilde beslenmeniz kan şekerinin normal

السكر في الدم، ينتج عن تكسر الدهون في الدم ظهور الكيتون. في هذه الحالة مقدار الإنسولين المستعمل يصبح غير كافي و ينتج نقص في الإنسولين. لذلك عند إصابة مريض السكر بأي مرض آخر يزداد إحتياجه للإنسولين. في فترة المرض إن لم يتم تعويض نقص الإنسولين سيرتفع مستوى السكر في الدم وربما تتطور حالة المريض لمرحلة الكيتو-اسيدوز. في حالة الإسهال و الغثيان، بسبب فقدان الشهية أو عدم هضم الغذاء ربما ينخفض مستوى السكر في الدم. في مثل هذه الحالات يجب متابعة حالة الطفل العامة و تكرار قياس مستوى السكر بشكل أكثر.

عندما يمرض الطفل

- يجب تكرار قياس مستوى السكر بشكل أكثر.
- عند إرتفاع مستوى السكر في الدم يجب رفع مقدار جرعة الإنسولين، إذا لم يوافق الوقت موعد حقن الإنسولين يتم حقن جرعة إضافية.
- في حالة الإسهال و الغثيان إذا ما انخفض مستوى السكر في الدم يجب خفض مقدار جرعة الإنسولين.
- إذا لم يمتلك الطفل القدرة على الطعام و ظهر الكيتون في البول يجب نقل الطفل إلى المستشفى.

في حالة المرض لا يجب إيقاف حقن الجرعة المحددة من الإنسولين.

- في حال المرض يجب عدم ممارسة الرياضة
 - يجب تأمين الراحة للطفل
 - يجب الابتعاد عن الوجبات الدسمة
 - يتناول المريض أغذية غنية السوائل (شوربة، عيران).
- في حال إصابة مريض السكر بأي مرض آخر يجب تطبيق النصائح السابقة و الذهاب إلى المستشفى في أقرب وقت.

أسلوب التغذية للمريض بالنوع الأول من مرض السكري:

أسلوب التغذية للمريض بالنوع الأول من مرض السكري لا تختلف عن أسلوب التغذية الصحية. اخصائي التغذية سيعد قائمة بالأغذية اليومية للطفل مع مراعاة عمر الطفل و الحالة الإجتماعية للعائلة. بالإضافة لذلك سيتم تحديد عدد الوجبات اليومية بحسب نوع و مقدار الإنسولين المستعمل. أسلوب التغذية الموصى به كفيل بالحفاظ على مستوى السكر في الدم بالمستوى المطلوب.

gitmesini sağlayacaktır. Öğünlerinizde her çeşit besinden dengeli tüketmeniz önemlidir. Yeterli su tüketilmesi sağlık açısından gereklidir. Kola, fanta, hazır meyve suyu gibi içecekler, cips, çikolata gibi abur cuburlar tüketilmemelidir. Hazır gıdalardan kaçınılmalıdır.

Tip 1 Diyabette Egzersiz

Düzenli egzersiz, çocukların ve ergenlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için çok önemlidir. Çocuğun sosyalleşmesi, kötü alışkanlıktan korunması, hastalıklardan korunması ve yaşam kalitesinin artırılmasında önemli rolü vardır. Özellikle diyabet gibi kronik hastalıkların tedavisinde ciddi destekleyici role sahiptir. Kan şekerinin düzenlenmesine, HbA1c değerlerinin normal seviyede tutulmasına ve ileri dönemde ortaya çıkan komplikasyonların belirgin olarak azalttığı bilinmektedir.

Egzersiz yemekten yaklaşık bir saat sonra yapılır. Yorucu ve aktif egzersiz yaklaşık yarım saat, karışık oyunlar içerecek ise 45 dakika, yavaş egzersiz yapacaksa (yürüyüş gibi) 1 saat civarında önerilir. Egzersizin her gün yapılması tavsiye edilir.

تناول جميع انواع الغذاء بشكل متزن أمر مهم. كما أن شرب كمية كافية من الماء أمر مهم من الناحية الصحية. يجب الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية مثل الكولا والفانتا أو العصائر المعلبة والشوكولاتة و الوجبات السريعة. كما يجب الابتعاد عن الاغذية الجاهزة.

تمارين رياضية للمريض بالنوع الأول من مرض السكري:

التمارين الرياضية المنتظمة مهمة جدا من أجل نمو الأطفال و الشباب بشكل صحي. فالتمارين الرياضية تجعل الطفل يندمج في الحياة الإجتماعية و يبتعد عن العادات السيئة و يكون محمي من الأمراض و ترفع من جودة حياته. خصوصا في حال الأمراض المزمنة مثل النوع الأول من مرض السكري للرياضة دور مهم في العلاج. فهي ذات دور مهم في تنظيم مستوى السكر في الدم و المحافظة على مستوى الهيموجلوبين السكري في مستواه الطبيعي. كما لها أثر إيجابي في خفض الأعراض الجانبية للمرض على المدى الطويل.

يجب ممارسة التمارين الرياضية بعد حوالي ساعة من الطعام. إذا كانت التمارين الرياضية شاقة و متعبة تمارس لمدة نصف ساعة، إذا كانت متوسطة تمارس لمدة ٤٥ دقيقة، أما إذا كانت بطيئة (مثل المشي) فتمارس لمدة ساعة كاملة، و من المفضل ممارسة الرياضة بشكل يومي.

ÖNEMLİ MESAJLAR

1. Tip 1 diyabet geçici bir hastalık değildir.
2. İnsülin yapılması zorunludur. Önerilen doz ve saatlerde insülini mutlaka yapınız.
3. insülinleri buzdolabında saklayınız.
4. Her gün size önerildiği sayıda kan şekeri ölçümü yapınız.
5. Kan şekerlerini çocuğunuzun yaşına göre önerilen aralıkta tutmaya çalışınız.
6. Kan şekeri düşüklüğü olduğunda kitaptaki bölümde anlatılan önerilenleri uygulayınız.
7. Kan şekeri yükseldiğinde kitaptaki bölümü tekrar okuyup önerileri uygulayınız.
8. Hastalık durumlarında (ateş, ishal, kusma) yapılması gerekenleri kitaptan okuyup uygulayınız, vakit geçirmeden takip edildiğiniz hastaneye gidiniz.
9. Yaşam koşullarımızın elverdiği ölçüde sağlıklı beslenme kurallarını uygulayınız. Diyetisyenin önerilerini yapınız.
10. Her gün 30-60 dakika hareket (egzersiz) yapınız.
11. Her şey yolunda gitse bile 3 ayda bir çocuk endokrinoloji bölümünde muayene için hastaneye gidiniz.
12. Uygulamalardan emin olmadığınız, kafanızın karıştığı, karar veremediğiniz zamanlarda kontrol gününü beklemeden sizi takip eden diyabet ekibine müracaat ediniz ve tüm sorunlarınızı görüşünüz.

Sonuç olarak; diyabetle yaşam her gün her saat emek ve disiplin isteyen bir durumdur. Çocuğun tüm yaşamını, aile içi ve sosyal çevresini etkiler. Oyun dünyasını, okul ve özel yaşantısını kapsar ve dünyanın her yerinde aynı zorlukları içerir. Diyabetle yaşamda ki bu zorlukları aşmada "Diyabet Ekibinin" daima yanınızda olduğunu unutmayın.

رسائل مهمة

- ١) النوع الأول من مرض السكري ليس بالمرض المؤقت.
- ٢) حقن الإنسولين امر اجباري. يجب الالتزام بمقدار وموعد الدواء.
- ٣) حافظوا على الإنسولين في الثلاجة.
- ٤) يجب قياس مستوى السكر في الدم بالشكل الموصى به.
- ٥) حاولوا المحافظة على مستوى السكر في الدم بما يتناسب مع عمر طفلكم.
- ٦) في حال انخفاض مستوى السكر نفذوا التعليمات السابقة الواردة في هذا الكتاب.
- ٧) في حال إرتفاع مستوى السكر، أعيدوا قراءة القسم المعني من الكتاب و نفذوا التعليمات.
- ٨) في حال الإصابة بمرض آخر (إرتفاع الحرارة، إسهال، غثيان) أعيدوا قراءة القسم المعني من الكتاب و نفذوا التعليمات ومن ثم راجعوا المركز الصحي المعني بمتابعة طفلكم.
- ٩) حافظوا على التغذية الصحية قد المستطاع، نفذوا توصيات احصائي التغذية.
- ١٠) حافظوا على الحركة لمدة ٣٠-٦٠ دقيقة بشكل يومي.
- ١١) حتى لو كان وضع المريض جيد يجب زيارة طبيب غدد الأطفال كل ثلاث أشهر.
- ١٢) في حال عدم تأكدكم ، ولم تتمكنوا من إتخاذ القرار في أمر ما، راجعوا المركز الصحي المعني بمتابعة طفلكم وناقشوا مع معهم جميع أسئلتكم.

في النهاية؛ التعايش مع مرض السكري أمر يحتاج لجهد ونظام في كل يوم وفي كل ساعة. هذا الأمر يؤثر على حياة الطفل بشكل عام و على العائلة و محيطها الإجتماعي. هذه الصعوبات تشمل اللعب والمدرسة و حياة الطفل الخاصة. حتى تتمكنوا من تخطي هذه الصعوبات لا تنسوا أن فريق رعاية مرضى السكري يقف إلى جانبكم في كل لحظة.

