



## ENDOKRİNOLOJİ VE METABOLİZMA HASTALIKLARI BİLİM DALI HİPOLİSEMİ NEDİR

FR-HYE-04-407-01

### HİPOGLİSEMİ(KAN ŞEKERİNİN DÜŞMESİ) NEDİR?

Diyabetli hastalarda kan şekerinin 70mg/dl veya altına düşmesine hipoglisemi denir.

### Hipoglisemiye Neden Olan Durumlar Nelerdir?

- 1-Gereğinden fazla insülin veya şeker hapi kullanmak,
- 2-Ana ve ara öğünleri atlamak veya uzun süre aç kalmak,
- 3-Her zamankinden fazla ve aç karnına egzersiz yapmak,
- 4-Alkol kullanmak,
- 5-Kadınlarda adet kanamasının başlaması,
- 5-Sindirim güçlüğü,mide boşalmasının gecikmesi,
- 6-Soğuk veya ılık ortamdan çok sıcak ortama geçmek,
- 7-İlaçları yanlış zamanda kullanmak (örneğin;hızlı etki gösteren insülini yemekten sonra yapmak).
- 8-Öğünlerde diyetinizde belirtilenden az karbonhidrat almak.

### Hipoglisemi Belirtileri Nelerdir?

Terleme,titreme,açlık hissi,dudakta ve dilde karıncalanma,solukluk, Çarpıntı,huzursuzluk,baş ağrısı,konuşma zorluğu,bilinç kaybı.

### Hipoglisemi Gelişirse Neler Yapılmalı?

- Eğer kan şekeri ölçme aletiniz yanınızda ise hemen şekerinizi ölçünüz.Kan glukoz (şeker) düzeyiniz 70 mg/dl'nin altında ise hızlı emilen,çabuk tüketilen bir besin (3-4 adet kesme şeker/bir su bardağı meyve suyu(posasız) veya 3-4 glukoz tableti) alın,hareket etmeden ve başka bir besin almadan 15 dakika bekleyin ve şekerinizi tekrar ölçün.

-Kan şekeriniz 80 mg/dl'nin altında ise nişastalı bir besin (kepekli olmayan şekerli bisküvi,beyaz ekmek,patates v.b.) alın.Kan şekeriniz 80 mg/dl'nin üstündeyse ve yemek zamanınıza 1 saat veya daha fazla zaman varsa tekrar nişastalı besin alın.

Hipoglisemiyi düzeltmek için çikolata,pasta,dondurma gibi şekerli besinlerin tüketilmesi uygun bir seçim değildir.Bu besinlerde bulunan protein ve yağ kan şekerinin hızlı bir şekilde yükselmesini önleyerek,hipoglisemi süresinin uzamasına neden olur.

Sayfa:1/2

Eğer hipoglisemi belirtileri olduğunda şekerinizi ölçme imkanınız yoksa şeker yemekten çekinmeyin. Kan şekerinin çok düşük düzeylerde kalmasına izin vermek yüksek kalmasından daha tehlikelidir.

-Bilinciniz kapalı ve ağızdan şeker alamıyorsanız,yakınlarınız size glukagon enjeksiyonu yapmalıdır.Glukagon enjeksiyonu konusunda diyabet hemşirenizden bilgi alın ve yakınlarınıza öğretin.

Hazırlayan AD/BD/Birim(ler): Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı

Sayfa 1 / 2

İlk yayın tarihi: 25.01.2013

Rev No : 00

Rev Tarihi :

## **Hipoglisemi Oluşmasını Önlemek İçin Nelere Dikkat Edilmeli?**

1-Egzersiz yapmayı planlıyorsanız aktif olarak kullanacağınız bölgeye insülin yapmayın.

2-Egzersiz yemeklerden 1-2 saat sonra yapın,

3-Kan şekeriniz 80 mg/dl'nin altında ise egzersize başlamayın,

4-Kan şekerinizin durumuna göre insülin dozunuzu ayarlamayı öğrenin,

5-Aç karnına alkol almayın,

### **LÜTFEN UNUTMAYINIZ!**

-Diyabet hastası tanıtım kartı taşımayı,

-Her zaman yanınızda 3-4 kesme şeker bulundurmayı,

-Kan şekerinizi düşmüş hissettiğinizde araba kullanmamanız gerektiğini,

-Egzersiz yaparken yalnız kalmamayı,

-Kan şekerinizi düzenli kontrol etmeyi,

-Ailenizin ve arkadaşlarınızın hipoglisemi konusunda bilgilendirmeyi,

-Hipoglisemileriniz hakkında doktorunuza da bilgi vermeyi.

### **UNUTMAYINIZ!!!**