

Beslenme Tedavisi

Çocuğun sağlıklı ve dengeli beslenmesini sağlamak, normal gelişimini devam ettirmektir. Tip1 diyabetli çocukların beslenmesi; aynı yaş ve cinsteki normal çocuklar ile diyabetli çocukların aldıkları günlük besin ihtiyaçları aynıdır.

Tip 1 diyabetli çocuklara verilen beslenme tedavisinde kalori kısıtlaması söz konusu değildir. Çocuğun yaşına, yaşam şekline, cinsiyetine göre 3 ana 3 ara öğün belirlenir



Çocuk kendi kendine bakım yapıyorsa bazı riskleri vardır. Kan şekeri ölçme ve kaydetme, insülin yapma, öğün almayı unutabilir. Ya da tam tersi fazla insülin yapıp, şekerli gıdalar yemek istenebilir.

Tüm bunlar diyabetli çocuğun hayatını tehdit eden sonuçlar doğurabilir.

TIP 2 DİYABET

- ✓ Tip 2 diyabet oluşumunda en önemli risk obezitedir.
- ✓ Ailede diyabet olması riski artırır
- ✓ Obeziteyle mücadele Tip 2 diyabeti engelleyebilir
- ✓ Belirtiler sinsi ve yıllar içerisinde ortaya çıkar.
- ✓ Rastlantısal kan şekeri yüksekliği ile tanı alabilirler.
- ✓ En sık ergenlik döneminde görülür.
- ✓ Obez öğrenciler özellikle ailede diyabet hikayesi varsa sağlık merkezine yönlendirilmelidirler.



SEVİM AVNİ ÇOĞAL İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ



'DİYABET'

Bu broşür diyabet tanısı koymada yaşanan gecikmelerin ve diyabetli öğrencilerin okulda yaşadığı sorunların önüne geçmek amacıyla hazırlanmıştır.

DİYABET (ŞEKER HASTALIĞI) NEDİR?

Diyabet, kan şekerinin çok yüksek olduğunda ortaya çıkan bir hastalıktır. Kan şekeri ana enerji kaynağımızdır ve yediğimiz yiyeceklerden gelir. Pankreas tarafından üretilen bir hormon olan insülin, glikozun besinlerden hücrelere enerji için kullanılmasına yardımcı olur. Bazen vücudunuz yeterli insülin yapmaz veya insülini iyi kullanmaz. Glikoz daha sonra kanımızda kalır ve hücrelerimize ulaşmaz. Zamanla, kanımızda çok fazla glikoz bulunması sağlık sorunlarına neden olabilir. Diyabetin tedavisi olmamasına rağmen, diyabeti kontrol altına almak ve sağlıklı kalmak için gerekli adımları atabiliriz.

DİYABETİN TİP 1 ve TİP 2 OLMAK ÜZERE İKİ FARKLI ÇEŞİDİ VARDIR

Tip 1 Diyabetin Belirtileri

(Bu belirtiler genellikle 1 aydan kısa sürede oluşur)

- ✓ Sürekli susama hissi/ağız kuruluğu
- ✓ Her zamankinden çok su içme
- ✓ Sık ve bol miktarda idrar yapma (gece altını ıslatma)
- ✓ Çok yemek yenmesine rağmen kilo kaybı
- ✓ Hızlı ve derin solunum
- ✓ Karın ağrısı, bulantı, kusma
- ✓ Ağızda çürümüş elma kokusu (Aseton/keton kokusu)
- ✓ Pişik ya da mantar
- ✓ Kaşıntılı kuru cilt
- ✓ Halsizlik, yorgunluk
- ✓ Huzursuzluk ve davranış değişikliği görülmektedir.

Tip 1 Diyabetin Nedenleri:

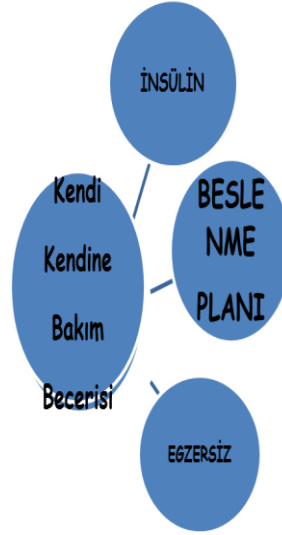
Kesin kanıt olmamakla birlikte;

- ✓ Genetik yatkınlık
- ✓ Otoimmünite (Vücudun kendi hücrelerine karşı savaş başlatması)
- ✓ Bazı enfeksiyon hastalıkları
- ✓ Çevresel faktörler(katkılı yiyecekler, kimyasallar vb.) düşünülmektedir.

Öğretmene mesaj;

Sınıfınızda çok su içip sık idrara çıkan öğrencinizde "DİYABET" olasılığını aklınıza getirip sağlık merkezine yönlendiriniz. Bu farkındalığınız çocuğun erken tanı almasını sağlayacaktır...

Tip 1 Diyabet tedavisi



Tip 1 Diyabet Tedavisinin Amacı:

- Eksik olan insülini yerine koyarak kan şekerini normalde tutmaya çalışmak
- Büyüme ve gelişmenin normal süreçte devamını sağlamak
- Bedensel ve ruhsal iyilik halini sağlamak, devam ettirmek
- Komplikasyonları önlemek
- Yaşam kalitesini arttırmaktır.

İnsülin Tedavisi

İnsülin tedavisinde amaç eksik olan insülin hormonunu gereği kadar yerine koymaktır. İnsülin enjektörü, insülin pompası veya insülin kalemyle uygulanabilir. Buzdolabında saklanması gerekir.

Egzersiz

- Diyabetli çocuk bazı tedbirler alarak **her türlü egzersiz/spor** yapabilir
- Beden eğitimi dersine aktif katılımını sağlayın
- Okul aktivitelerinde aktif rol verin
- Gerekli tedbirleri bilin, bunlar:

- Egzersiz öncesi, arasında ve sonrasında şeker ölçülür
- Kan şekeri 100-250 arasında ise egzersiz yapılabilir.
- En büyük risk şeker düşmesidir.
- Ancak şeker yüksekliği de olabilir. (Özellikle ağırlık kaldırma gibi "anaerobik egzersizler sırasında ve rekabetin yoğun olduğu durumlarda).

Egzersizde Tedbirler

Şeker Düşükse (70 altı)

- Şeker veya şeker içeren hazır meyve suyu verin
- 15 dakika sonra kontrol edin
- Güvenli aralıktaysa
- Ara öğünü verin

Şeker Yüksekse (250 ve üzeri)

- Kan şekeri 250 altına gelene kadar egzersize ara verin
- Bol su tüketmesini destekleyin
- Öğrencinizin idrarda keton bakmasını sağlayın
- Pozitifse hastaneye ve ailesine haber verin