

DEPREM FELAKETİNE MARUZ KALAN TİP 1 DİYABETLİ ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN ÖNERİLER*

Sevgili deprem felaketine maruz kalan tip 1 diyabetli çocuk aileleri; büyük acılara ve yıkımlara rağmen ayakta kalmaya uğraşırken, tip 1 diyabetli çocuklarınıza da iyi bir şekilde bakmak için çarpınıyorsunuz. Bu aşamada kan şekeri düzeylerinin çok iyi olmasından çok ketonemi/ketoasidoz gibi tabloları önlemek önemli. Bunun için de insülin tedavisinin eskisi gibi sürdürülmesi yeterli. Ayrıca kan şekeri düşüklüğünden korumak için tedbirli olmaya çalışın. Aşağıdaki metinde bu konulardaki en önemli noktalar ele alınmıştır.

Genel öneriler

Daima çocuğunuzun üzerinde diyabetli olduğunu bildiren bir belge, kart veya bileklik, vb. bulundurun.

Yanınızda hipoglisemiye müdahale etmek için şeker ve/veya meyve suyu buldurmaya çalışın. Ancak içinde bulunduğunuz kaygı nedeniyle çocuğunuz çarpıntı gibi belirtiler hissetmesi de mümkündür. Çocuğunuzun böyle hissettiğidekan şekerine baktıysanız ve düşüklük saptamadıysanız kan şekeri yükseltici uygulamalar yapmanıza gerek yoktur.

İçinde bulunduğunuz dönem stresin arttığı bir dönemdir o nedenle kan şekeri değerlerinin yükselmesi ve günlük insülin gereksiniminin artması normaldir. İnsülin dozlarının arttırılması gerekirse endişelenmeyin.

Elinizde bulunan fazla insülinlerinizi mümkün olduğunca önerildiği gibi 2-8 derecede saklayın. Ancak, kullandığı (kalem içindeki) ve yedek insülinler maksimum 4 hafta süreyle 25 derecenin altındaki oda sıcaklığında direkt ısı ve ışıktan korunmak şartıyla saklanabilir. Işıktan korumak için karton kutusunu kullanabilirsiniz. Bu süreden sonra kullanmayın. İnsülinlerinizi dondurmayın. İçinde parçacıklar, köpürme veya renk değişikliği olduğunu görürseniz değiştirin. İnsülinleri buzdolabında saklayamıyorum diye endişe etmeyin; etkisinin azaldığını hissettiğinizde değiştirin. Bölgeye yeteri kadar insülin ve diğer malzemeler ulaşmış durumda.

Temin ettiğiniz insülinler karışım (mix) tipler olabilir, üzerinde "mix" yazan insülinler kullanmakta olduğunuz insülinlerle piyasa ismi benzese de aynı değildir.

En uygun iğne ucu diyabet ekibinizin aksi bir önerisi yoksa 4 mm'dir. İğne uçlarının her enjeksiyondan sonra değiştirilmesi önerilmektedir ama temin etme zorluğu varsa daha uzun süre kullanabilirsiniz. İmha etmek için tıbbi atık kutusu bulamazsanız pet şişede biriktirebilirsiniz.

İnsülin uygulama bölgelerinde cilt lezyonlarının üzerine enjeksiyon yapmayın. İnsülin uygulamaları arasında en az 1 cm mesafe bırakın.

Çocuğunuz yemek yemediğinde bolus insülinler (yemek öncesi uygulanan hızlı veya kısa etkili insülin: Humalog, Novorapid, Apidra veya Humulin R ve actrapid gibi atlanır. Bazal etkiyi sağlayan insülinlerin (uzun etkili insülinler: Lantus, Levemir ve Toujeo gibi) düzenli yapılması ise ketoasidoz riski açısından önemlidir.

Elinizdeki malzeme kısıtlılığı nedeniyle sık ölçüm yapamayabilirsiniz. Özellikle sabah, öğün öncesi ve yatmadan önceki kan şekeri düzeyleri mümkün olduğunca takip edilmelidir.

İnsülin, glukometre, strip ve iğne ucu gereksinimleriniz için deprem bölgesi ve çevredeki illerin üniversite ve devlet hastanelerine başvurabilirsiniz. Afet bölgesindeki seyyar eczaneler ile irtibata geçebilirsiniz (En güncel konum bilgileri için: <https://afet.teb.org.tr>).

Sürekli kan şekeri ölçüm aleti ve/veya pompa kullanıyorsanız ek malzemeler için ilgili firmalar destek vermeye çalışmaktadır, doğrudan veya diyabet ekibinizin yönlendirmesi ile destek alabilirsiniz.

İçinde bulunulan şartlar nedeniyle pompa tedavisine ara vermeniz gerekebilir; bu nedenle kalem insülin ve glukometre gibi malzemelerinizi temin edin. Pompada gönderilen günlük toplam bazal insülin miktarını %10 arttırarak enjeksiyon ile ihtiyacınız olacak bazal insülin dozunu hesaplayabilirsiniz. Bu hesapladığınız dozu pompa arızalandığında hemen (veya isteyerek ara verdiğinizde küçük çocuklarda akşam 19.00'da büyük çocuklarda ve erişkinlerde gece 21.30-22.00 'de) gönderebilirsiniz. Pompa arızası beklenmeyen bir zamanda olursa, bazal insülin enjeksiyonu daha önce size önerilen saat beklenmeden ivedilikle yapılmalıdır.

Pompa ve glukometreler için yedek pil bulundurmayı unutmayın.

Mümkün olduğunca enfeksiyondan korunmaya çalışın. Besin ve içme suyunun temizliğine elinizden geldiğince dikkat edin. Enfeksiyonlardan korunmak için daha ayrıntılı ve bilimsel önerilere Çocuk Enfeksiyon Hastalıkları ve Bağışıklama Derneğinin <http://www.cocukenfeksiyondernegi.org/Detay/8203/DepremSonrasiEnfeksiyon> sitesinden ulaşabilirsiniz.

Acil durumlarda beslenme yönetimi

Özellikle diyabet gibi kronik bir durumun varlığında acil durumlara veya doğal afetlere hazırlıklı olmak ayrı bir öneme sahiptir. Afet gibi normal yaşamı kesintiye uğratan olağanüstü durumlarda da sağlıklı beslenmenin sağlanması son derece önemlidir.

Diyabet yönetimi, tıbbi tedavi ve tıbbi beslenme tedavisine uyumu gerektirir. Ancak afet sonrası yeterli ve uygun besin ve/veya insülin olmaması glisemik kontrolünü olumsuz etkileyebilir. Ayrıca ruhsal, fiziksel yorgunluk, uykusuzluk ve stres gibi nedenlere bağlı kan şekeri dalgalanmalarının normalden fazla olması olağandır. Bununla birlikte temiz su ve sağlıklı besine erişimin yetersiz olması da kan şekerinde düşüş veya yükselişlere neden olabilmektedir. Altı-yedi saatten fazla insüliniz kalınması akut komplikasyonlardan diyabetik ketoasidoz riskini artırabilmektedir. Bu nedenle temiz ve güvenilir herhangi bir besinin alınması ve hızlı/orta etkili insülinin uygulanması, mümkün oldukça 3 ana öğünün tüketilmesi bu aşamada çok önemlidir.

Deprem sonrası Beslenme

Depremi takip eden erken dönemde (0-72 saat) geçici bir süreç olması ve besinlere erişimin olmaması sebebiyle her öğünde 4 besin grubundan (et, sebze, ekmek ve tahıl, süt/yoğurt)

besinlerin olamamasında bir sakınca yoktur, telaş edilmemelidir. Uzun dönemde (72 saat ve sonrasında) muhtemelen sadece ekme , simit, poaa, makarna, patates, kraker, bisküvi gibi besinlere erişim sağlanabilecektir.

Aşağıda en kolay ulaşılabilecek besinlerin göz kararı ölçümlerine göre karbonhidrat içerikleri yer almaktadır.



1 Somun Ekmek (≈210 g)

Yaklařık 8 dilim ekmeęe eřit olup; 120g KH içermektedir.

Gz ölçüsüne göre ekmeęin dörtte biri, 2 dilim ekme  eřit deęeri yerine (30g KH) sayılarak tketelebilir.



1 Top Ekmek (≈50 g)

Yaklařık 2 dilim ekmeęe eřit olup; 30g KH içermektedir.



1 Simit (≈100 g)

Yaklařık 4 dilim ekmeęe eřit olup; 60g KH içermektedir.

Yarım simit 2 dilim ekme  eşit değeri yerine (30g KH) sayılarak tketelebilir.



1 Paket Sade ubuk Kraker (≈40 g)

Yaklařık 2 dilim ekmeęe eřit olup; 30g KH içermektedir.



1 Tenis Topu Büyüklüęünde Piřmiř Patates (≈100 g)

Yaklařık 1 dilim ekmeęe eřit olup; 15g KH içermektedir.



3 Yemek Kaşığı Makarna / Eriřte / Kuskus / Pilav (≈50 g)

Yaklařık 1 dilim ekmeęe eřit olup; 15g KH içermektedir.



1 Küçük Kase orba (≈150 ml)

Yaklařık 1 dilim ekmeęe eřit olup; 15g KH içermektedir.



1 Kutu Süt (≈200 ml)

9g KH içermektedir.



1 Adet Poęaa (≈60 g)

Yaklařık 2 dilim ekmeęe eřit olup; 30g KH içermektedir.



1 Küçük Sandviç Ekmeęi (≈75 g)

Yaklařık 3 dilim ekmeęe eřit olup; 45g KH içermektedir.



3 Büyük Boy Galeta (≈60 g)

Yaklařık 2 dilim ekmeęe eřit olup; 30g KH içermektedir.



1 ay Bardağı Leblebi (Sarı/Beyaz) (≈50 g)

Yaklařık 2 dilim ekmeęe eřit olup; 30g KH içermektedir.

Gz ölçüsüne göre ekmeęin dörtte biri 2 dilim ekme  eřit deęeri yerine (30 g karbonhidrat) sayılarak tketelebilir.

** Yarım simit 2 dilim ekme  eşit değeri yerine (30 g karbonhidrat) sayılarak tketelebilir.*

** Kuru meyvelerden 4 küçük boy kuru kayısı (≈25 g), 3 orta boy kuru hurma (≈25 g), 2 küçük boy kuru incir (≈25 g), 1 yemek kaşığı kuru üzüm (≈20 g) 15 g KH içerir.*

Kontrol listesi

Kısa ve uzun dönemde yaşamı tehdit eden durumlardan kaçınmanıza yardımcı olabilecek bazı öneriler aşağıda yer alan kontrol listesinde paylaşılmıştır:

1. Sağlığınızı izleyin

Diyabetli bireyler için fiziksel ve duygusal stres, sağlık üzerinde diğer bireylere kıyasla daha büyük bir etki yaratabilir. Nasıl hissettiğinizi yakından izleyin ve kan şekeri mümkün oldukça sık kontrol edin. Deprem süresince meşgul olabilir ve çocuğunuza bakmayı unutabilirsiniz. Durmak, izlemek ve dinlenmek için bir hatırlatıcı ayarlayın.

2. İyi beslenmeye çalışın

Deprem sonucu oluşan hasara ve karayolu ulaşımının kesintiye uğraması sonucu taze meyve ve sebze erişim yetersiz olabilir. Bozulmayan besinleri stoklamak, sağlıklı beslenmenin sürdürülmesi için önemlidir. Taze meyve ve sebzelerin olmadığı durumlarda dondurulmuş veya konserve besinler tercih edilebilir: nohut, mercimek, kuru fasulye ve barbunya gibi tuzu azaltılmış konserve besinler (baklagiller, tahıllar ve balıklar) ve hazır yemekler tüketilebilir. Saklama koşullarının sağlanamaması nedeniyle bozulma riski olan taze besinler yerine; kutu süt, yağlı tohumlar, kuru meyveler, protein-enerji barları, bisküvi, grissini, tahin-pekmez, bal, granola, leblebi, kurabiye gibi saklanması için soğuk zincir gerekmeyen besinler tüketim için en uygun seçenekler arasındadır. Soğuk zincire dikkat edilebilen durumlarda protein içeriği yüksek süt-yoğurt tüketilmesi de yeterli beslenebilmek için önemlidir.

3. Güvenli su/sıvı tüketin, güvenli besin tüketin

İçme suyunuzun ve yemeğinizin nereden geldiğini bildiğinizden emin olun. Elektrik kesintisi gibi durumlarda uygun şekilde soğutulmayan yiyecekler bozulabilir ve sizi besin kaynaklı hastalıklara maruz bırakabilir. Benzer şekilde, zararlı bakterilerle temas eden su ve içeceklerin tüketimi de ciddi ishal ve kusmaya neden olabilecek hastalıklara yol açabilir. Bu nedenle ambalajlı yiyecek ve içeceklerin tüketilmesi çok önemlidir. Bu süreçte temiz ve güvenli suya erişimin sağlanamaması durumunda çorba, ayran, süt gibi besinlerle sıvı alımının desteklenmesi önemli ve yararlıdır.

4. Ayaklarınıza iyi bakın

Ayaklarınızı uygun ayakkabılarla koruyun. Basit bir kesik, hızla ülser gibi daha ciddi bir duruma dönüşebilir. Ayaklarınızı kuru tutmaya çalışın, iyice yıkayın ve sık sık kontrol edin.

5. Diyabetle ilgili malzemelerinizi kontrol edin.

- Anında yanınıza almak için portatif, su geçirmez yalıtımlı bir diyabet acil durum kiti hazırlayın: 14 günlük reçeteli ilaçlar (insülinler), kan şekeri izlem malzemeleri ve bir hipoglisemi kiti (meyve suyu, çay şekeri) içermelidir.
- İnsülin pompa tedavisi görenler için ek öğeler gereklidir. İnsülin pompa ayarlarının yazılı olduğu belge, kullanıcı adı ve parola bilgileri, insülin pompa sarf malzemeleri (set ve rezervuar) bulundurduğunuza emin olun.

- c. Kitiniz, pompanızın hasar görmesi durumunda 14 günlük insülin kalemleri içermelidir.

6. Glütensiz ürünlere erişim

Bu zorluklar içinde ayrıca çölyak hastalığı olanların glütensiz ürün bulma sorunu olabilir. Eğer bu ürünleri bulamazsanız çocuğunuzu bir süre bulabildiğiniz diğer yiyecekler ile besleyebilirsiniz. Böyle davranmak hayati veya önemli bir risk yaratmaz. Bu yokluk içinde, glutensiz ürün bulamıyorum diye endişe etmeyin, kendinizi hırpalamayın. Şartlar düzeldikçe gerekenleri hemen eskisi gibi yaparsınız. Lütfen bu mesajı glütensiz diyetlerinizi bozabilirsiniz olarak anlamayın, sadece bir de bundan dolayı üzüntü duymayın demek istiyoruz. Arkadaşlarımız ihtiyacı olanlara glütensiz ürün ulaştırmak için de çaba göstermektedir. Bu konuda aşağıdaki telefonlardan bilgi alınabilir.

Adana: 0 506 968 09 07	Adıyaman: 0 505 767 02 56	Diyarbakır: 0 532 415 41 94	Elâzığ: 0 544 545 33 42
Gaziantep: 0 506 276 75 70 0 539 551 75 67	Hatay: 0 539 953 53 41 0 532 337 01 63	Kahramanmaraş (Afşin, Elbistan): 0 506 366 72 69 0 532 720 22 57 0 542 803 73 23	Malatya: 0 555 539 46 34
Osmaniye: 0 542 230 77 46 0 543 557 77 17	Şanlıurfa: 0 544 560 06 10		

Kaynaklar

- 1- "Çocukluk Çağı Diyabeti Eğitimci Rehberi" T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 1178 , Ankara, 2020. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Diyabet/diyabet-rehberleri/COCUKLUK_CAGI_DIYABETI_EGITIMCI_REHBERI.pdf
- 2- Sengül A, Ozer E, Salman S, Salman F, Sağlam Z, Sargin M, Hatun S, Satman I, Yilmaz T. Lessons learnt from influences of the Marmara earthquake on glycemc control and quality of life in people with type 1 diabetes. Endocr J. 2004;51(4):407-14. doi: 10.1507/endocrj.51.407.
- 3- <https://www.diabetesaustralia.com.au/emergencies/>
- 4- Öztürk, İ., Koçak, Ç. (2017). Türk Kızılayı Afetlerde Beslenme Kılavuzu. Ankara: Türk Kızılayı.
- 5- Aycan, S., et al., *Afet durumlarında beslenme hizmetleri*. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 13ss, 2002.
- 6- Başak, Ö. and K. AKMAN, *Afet Durumlarında Beslenme Hizmetleri*. Afet ve Risk Dergisi, 2022. 5(1): p. 239-246.
- 7- World Health Organization, United Nations High Commissioner for Refugees, United Nations Children's Fund, World Food Programme. (2004). Food and nutrition needs in emergencies. Erişim adresi: <https://www.who.int/publications/i/item/food-and-nutrition-needs-in-emergencies>

*Çocuk Endokrinolojisi ve Diyabet Derneği Diyabet Grubu tarafından hazırlanmıştır.