

Diyabetli Çocukların
Tedavisi ve Sağlığı İçin

KaÇINILMASI GereKEN ON DavRANIŞ



Glukoz Ölçmemek, Glukozun Kaç Olduğunu Hissettiğini Sanmak

Bu davranış daha çok ergenlik döneminde görülebiliyor ve diyabet yönetimini giderek boşlamaya, glukoz değerleri ile yüzleşmekten ve gerekenleri yapmaktan kaçınmaya, gerçekleri görmezden gelmeye, kendimizi kandırmaya ve sonunda bir “kısır döngüye” neden oluyor.

Bu şekilde davranan çocukların HbA1c değerleri genel olarak yüksek olduğu gibi şiddetli glukoz düşüklüğü ya da ketoasidoz ile hastaneye yatma sıklıkları da artıyor. Glukoz verisi (açlık ve tokluk glukoz değerleri, en iyisi sensör verileri ile 24 saatin tümünü görmek) olmadan diyabet yönetimi, gözlerimiz bağlı yürümeye ya da hız, benzin, arıza göstergeleri kapalı bir arabayı kullanmaya benzetilebilir.



Yemek Öncesi Hızlı Etkili İnsülin Dozlarını Atlamak, Unutmak ve Yemekten Sonra Yapmak

Diyabet tedavisinin zaman geçtikçe bir yorgunluğa ve rutinleri aksatmaya neden olduğunu biliyoruz. Bu, belki anlaşılır bir durumdur ama böyle yapınca, diyabeti görmezden gelince “diyabetin kaybolmadığını” biliyoruz.

Özellikle yemek öncesi hızlı etkili insülin dozlarının (bolus dozları) atlanması, unutulması, yemekten sonra yapılması yemek dönemindeki glukoz yönetiminin bozulmasına, glukoz yüksekliğine bağlı insülin direnci oluşmasına ve **bir süre sonra 24 saatin tümünü kaplayan bir glukoz yüksekliği bulutuna girmemize neden olur**. Diyabet yönetimi açlık ve tokluk dönemlerinin ayrı ayrı başarılı bir şekilde yönetilmesine dayanır; yani yeterli bazal insülin almak, bolus dozlarını atlamaktan kaynaklanan sorunları telafi edemez.



Düzensiz Uyku Alışkanlığı, Geç Yatıp Geç Kalkmak

Sabahları olan şafak fenomeni yüksek kan şekeriyle uyanmaya sebep olabilir. Düzenli bir uyku ile bu durum kısmen önlenabilir.

Ayrıca uykusuzluk insülin duyarlılığının azalmasına ve diyabet yönetiminin zorlaşmasına (bir tür yokuş çıkmaya) neden olur.

Ayrıca öğleye kadar yatmak, sabah bolus dozlarının atlanmasına, aç kalırsa bile glukoz yükselmesine ve güne “kötü başlanmasına” yol açar.



Düzensiz Beslenmek

Ne kadar yemekler doğru karbonhidrat (KH) sayımı ve uygun dozlarla yönetilebilir olsa da kısa aralıklarla sık sık bir şeyler yemek diyabet kontrolünü zorlaştırır ve **yüksek doz insülin/fazla karbonhidrat alımı davranışı**, hızlı kilo almaya neden olur. İnsülin diyabet tedavisinin temel taşıdır ama **glukoz kontrolündeki başarının anahtarı beslenme düzenidir**. Bunun için, ana öğünleri atlamamaya ve her gün benzer saatlerde ana öğün almaya özen gösterilmelidir.

Ayrıca, çölyak olmadığı halde glutensiz beslenmek ve çok düşük KH'lı veya ketojenik diyetler gibi "alternatif tıp" olarak tanıtılan uygulamalardan uzak durulmalıdır. Kendi yaşamınızda ve geleceğinizde fark yaratmak istiyorsanız, bir öğün düzenine sahip olmanız ve besinlerin yönetimine özen göstermeniz gerekir. Öte yandan özellikle ergenlik çağındaki çocukların kilo vermek için yemek yememek ve insülin yapmamak ya da vücut geliştirmek için uygun olmayan beslenme düzeni, protein tozu gibi içeriği belirsiz takviyeler kullanmak gibi davranışlardan kaçınması gerekir.



Egzersizden Uzak Bir Hayat Sürmek

Hareketsizlik, saatlerce bilgisayar veya cep telefonu ekranında zaman geçirmek insülin duyarlılığını azaltır, yağ metabolizmasını olumsuz etkiler, kilo alımına sebep olduğu gibi, hayat enerjisinin ve neşenin azalmasına neden olur ve giderek insanı mutsuzluk ve umutsuzluğa sürükleyebilir.

Çocuklar başta olmak üzere hepimize, doğanın içinde olmak, yürümek, oyunlar oynamak, arkadaşlarla zaman geçirmek, kitap okumak, başkalarına el vermek gibi şeyler yapmak iyi gelir.

Hayatın bize verilmiş bir armağan olduğunu, her aydınlık günü ve her güzel bulutu sevinçle karşılamak gerektiğini unutmamak gerekir.



Diyabeti Saklamak

Diyabeti saklamak için çaba göstermek yerine, anlatmak, insanların sorularına verilecek "ben tip 1 diyabetliyim, insülin kullanıyorum" gibi kısa cevaplar daha özgür bir yaşam sağlayacaktır.

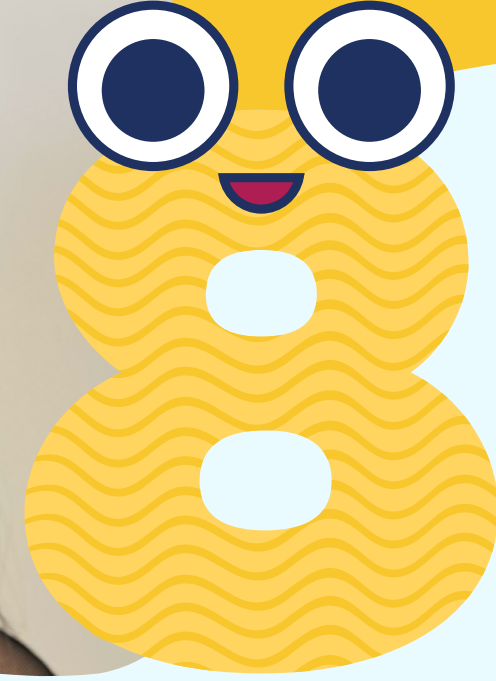
Tam tersini yapmak, sürekli gizlenme duygusu ve bunun getirdiği üzüntüler nedeniyle daha yorucudur.



Diyabeti Önemsememek

Diyabet, önemsenmediği zamanlarda hipoglisemi veya hiperglisemi ile kendini hatırlatır, hayat kalitesini düşürür, kişinin kötü hissetmesine sebep olur ve bu olumsuz duygular kişiyi diyabetinden daha da uzaklaştırabilir.

Bu döngüden çıkmak için diyabeti kabul etmek, gerekenleri yapmak ve yola devam etmek gerekir. Bunu diyabetle arkadaş olmak şeklinde tarif edebiliriz. Ayrıca, hayat akışı içinde diyabet malzemelerinin önemsenmemesi ve unutulması kişiyi zor durumlarda bırakabilir. Diyabetli kişinin kan şekeri ölçümü, insülin ve hipoglisemi tedavisi için gerekli malzemeleri her zaman yanında taşıması ve bunlara erişebilmesi çok önemlidir.



Diyabet Yönetimi İçin İş Birliği Yapmamak

Diyabet yönetimi uzun bir yoldur ve bu yolda sorumluluğun paylaşılması, destek alınması kişiyi rahatlatır; daha mutlu ve başarılı bir diyabet yönetimi sağlar. Bunun tersini yapmak, **anne ve babasının, kardeşlerinin çabalarını "bana karışmayın" diyerek engellemek, yardımcı olmayı öneren insanlarla iş birliği yapmamak, yakınlarından bilgileri saklamak, onları diyabetin dışına itmeye yol açar ve hayatı zorlaştırır.**

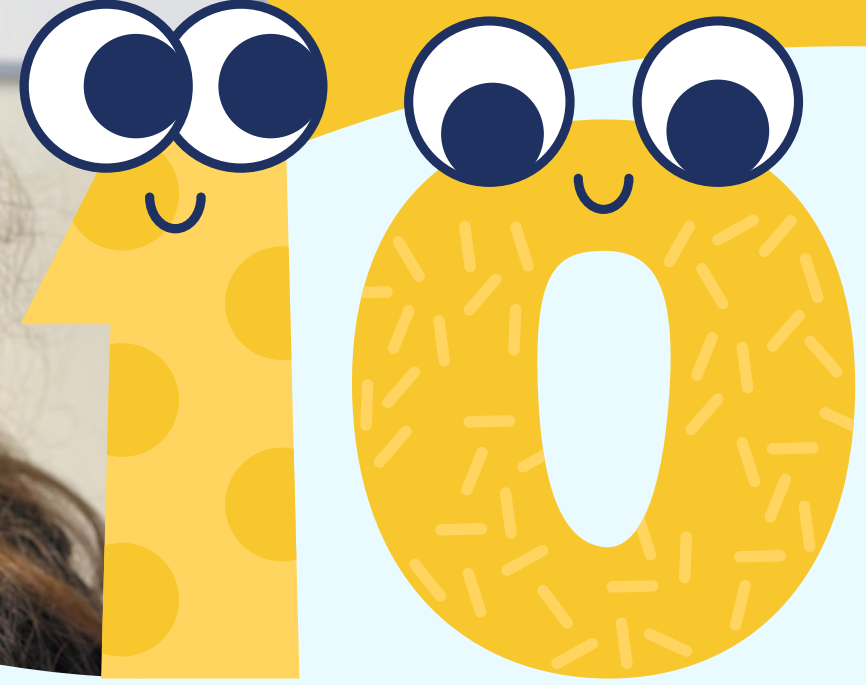
Ayrıca, bu tür davranışlar kalpleri her an çocukları için atan anne ve babaların üzülmesine, güçlerinin azalmasına, depresyona girmelerin neden olabilir. Hayat, diyabetten daha geniştir ama diyabet yönetimini olabildiğince kolaylaştırmak ve mümkünse eğlenceli hale getirmek kişinin kendi davranışlarına bağlıdır.



“Vücudumda Bir Şey İstemiyorum” Diyerek Teknolojilerden Uzak Durmak

Günümüzde tip 1 diyabetlilerin yükünün azaltılmasında ve yaşamlarının kolaylaştırılmasında sensörler ve otomatik insülin verme sistemleri(pompalar) önemli bir rol oynamaktadır. Sensörler, glukozun seyrini anlamak ve diyabet yönetiminde ustalaşmak için engin bir bilgi sağlar. Diyabet yönetiminde amaç için doğru adımları atmak, örneğin glukozun normal seyretmesini sağlamak “olumlu döngü” yaratır ve bu şekilde diyabet yönetimi giderek kolaylaşır.

Diyabet teknolojileri, “olumlu döngü” yaratılmasında paha biçilmez bir etkide bulunur ve bir tür “düzlüğe çıkmayı” sağlar. Bu nedenle, sürekli “hayır istemiyorum” yerine sensörler başta olmak üzere teknolojilere bir şans vermek, hiç olmazsa bir süre denemek hayatınızı değiştirebilir.



Çocukları Komplikasyonlar ile Korkutmak, İstenen Aralıkta Gitmeyen Kan Şekerleri İçin Çocukları Suçlamak

Çocuğunuzun diyabeti varsa, ne kadar endişeli olursanız olun, onu böbrek hasarı veya körlükle tehdit etmeyin. Çocuğunuzu korkutmak hiçbir işe yaramaz. Aksine, bu tür tehditler, yaşam piyangosunda boş çekmek gibi umutsuzluk duyguları yaratacaktır. Bunun yerine, çocukları neleri ve nasıl yapmaları gerektiğini dikkatlice düşünmeye ve motive etmeye çalışın.

Ayrıca yüksek veya düşük giden şeker değerleri için sürekli onları suçlamak çocuklarınızda 'yetersizlik ve başarısızlık' hislerine yol açabilir. İyi şeker, kötü şeker sözcükleri yerine 'hedefte şeker, yüksek şeker, düşük şeker' gibi sözcükleri kullanmayı tercih edin. Unutmayın bazen ne kadar çaba sarfetsek de beklenmeyen kan şekeri değerleri ile karşılaşabiliriz, bunu tamamen engellemenin bazen ne sizin ne de çocuğunuzun elinde olmadığını unutmayın.