

KOÇ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
ÇOCUK ENDOKRİNOLOJİSİ VE DİYABET BİLİM DALI

TİP 1 DİYABET YÖNETİMİ İÇİN ON TEMEL ÖNERİ

1. Hayatınızdaki **eş önceliklerden** birisi de (okul başarısı, kariyer, güzellik, spor, sosyalleşme vs.) glukoz kontrolünüz olsun. Glukoz seyriniz ne kadar hedef aralık içinde olursa, kendinizi o kadar daha iyi hissedeceğinizi, diğer alanlarda da o kadar başarılı olacağınızı unutmayın. Tam tersine, glukoz seyriniz hedef aralık içinde olmazsa, bu durum her şeyinizi etkiler ve sorunların önünüzde yığılmasına neden olur.
2. Günümüzde glukoz kontrolünün düzeltilmesinin anlamı; ortalama glukozun 150 mg/dl civarında olması, 24 saatin %70'inde glukoz değerlerinin 70-180 mg/dl arasında olması, 70- 54 mg/dl arasında olma oranının <%4, <54 mg/dl oranının <%1 olmasıdır (**150/ 70/ 4/1 olarak aklımızda kalabilir**). Bunların yanında 180-250 mg/dl arasında geçen süre %20'den, 250 mg/dl üzerindeki süre ise %5'den fazla olmamalıdır.
3. Bütün bu hedeflere ulaşmak ve **kendi yaşamınızda fark yaratmak** için;
 - a. Günde en az 30 dakika olacak şekilde düzenli egzersiz yapın, mümkünse bir okul takımına girin. Egzersizin bütün ilaçların yerine geçeceğini unutmayın
 - b. Başta karbonhidrat alımı olmak üzere kararında yemek yiyin; glisemik indeksi yüksek karbonhidratlardan ve yağlı yemeklerden uzak durun. Her öğünde protein almaya ve sebze yemeye özen gösterin.
 - c. Gerekli olmadıkça ara öğün almayın ve atıştırmalardan(sık sık bir şeyler yemekten) uzak durun. Gece 21.00'dan sonra gerekmedikçe bir şey yemeyin.
 - d. Kesinlikle abur-cubur ya da endüstriyel besinlere el sürmeyin.
 - e. Zamanında yatıp, herkes gibi zamanında uyanın. Gece 21.00'dan sonra heyecanlandırıcı elektronik oyunlardan uzak durun.
4. Daha önce belirtilen hedeflere ulaşmak için, açlık ve tokluk yönetimini ayrı ayrı düşünüp gerekenleri yapmanız gerekir.
5. Açlık döneminin iyi yönetimi için yeterli bazal insülin almanız gerekir. Bunun için insülin pompası veya otomatik insülin verme sistemleri (yapay pankreas) en iyisidir. Bunlar yoksa Lantus iyi bir seçenektir. Okul öncesi dönem dışında Lantus'u akşam yemeğinden önce (19.00 sularında) ya da 21.00 gibi **kalçalardan veya bacaklardan** yapın. Bazal insülin oranının toplam insülin içinde %40 civarında olmasına (küçük çocuklarda % 30 civarında), %50'yi geçmemesine dikkat edin. Lantus oranı %50'yi geçerse sık kan şekeri düşüklüğü yaşayacağınızı ve sık acıkacağınız için çok yiyeceğinizi unutmayın. Lantus dozunun veya bazal insülinin yeterli olup olmadığını, gece glukoz seyri ve sabah açlık glukozu ile değerlendirin ve bu değerlerin 90-125 mg/dl(ideal olarak 70-110 mg/dl) arasında olmasını sağlamaya çalışın.
6. Tokluk dönemindeki glukoz yönetimi için yeterli miktarda hızlı etkili insülin almanız ve bunu yediklerinizle zaman bakımından eşleştirmeniz gerekir.
 - a. Mümkünse buçuklu kalem kullanın. Yemek öncesi insülin dozuna karar vermek için **mutlaka karbonhidrat sayımını ve proteinler ile yağların etkisini hesaba katmayı öğrenin**. Bunun için kapsamlı bir beslenme eğitimi almaya öncelik verin. Ayrıca yemek öncesi kan şekerinizin, hedef kan şekerinden yüksekliğini

dikkate alarak “düzeltme dozu” hesaplayın ve yemek öncesi toplam bolus dozuna bu şekilde karar verin.

- b. Nadir durumların dışında yemek öncesi hızlı etkili insülini mutlaka, yemekten 15-20 dakika önce ve **karın ve kol bölgesine** yapın.
7. Bolus insülin dozunun yeterli olup olmadığını, doz hesaplarırken kullandığınız İnsülin/Karbonhidrat Oranı (İK) ve İnsülin Duyarlılık Faktörü (İDF) gibi rakamların sağlamlasını yapmak için yemekten 2 saat sonra glukoz düzeyini ölçmeyi ihmal etmeyiniz. En son yaptığınız hızlı etkili insülin dozunda 2-2,5 saat geçmiş ve hala kan şekeriniz 145 mg/dl üzerinde ise düzeltme dozu ile bu yüksekliğin sürmesine izin vermeyin.
8. İnsülin yaptığınız yerleri mutlaka değiştirin ve lipohipertrofi gelişmesine izin vermeyin.
9. Kan şekeri düşüklüğü korkusunun, çoğu zaman özellikle geceye yüksek glukoz ile girmenize neden olduğunu, bunun da aslında gece boyunca size yardım edecek ve gerektiğinde kan şekerinizi yükseltecek hormonların salınımını bozduğunu unutmayın. Kan şekerlerinizin diyabetli olmayanlar gibi seyretmesine çaba gösterin ve **hipoglisemi korkusunu üzerinizden atın**. Kan şekeri düşüklüğünü basit karbonhidrat (meyve suyu veya kesme şeker)vererek düzelttikten sonra gerekmedikçe (gece düşüklüklerinde gerekir), rutin olarak ek karbonhidrat vermeyin.
10. Mümkünse hemen Sürekli Glukoz İzlem cihazı (sensörle glukoz izlemi) ve koşullarınız uygunsa insülin pompası kullanmaya başlayın.

Mayıs 2020