

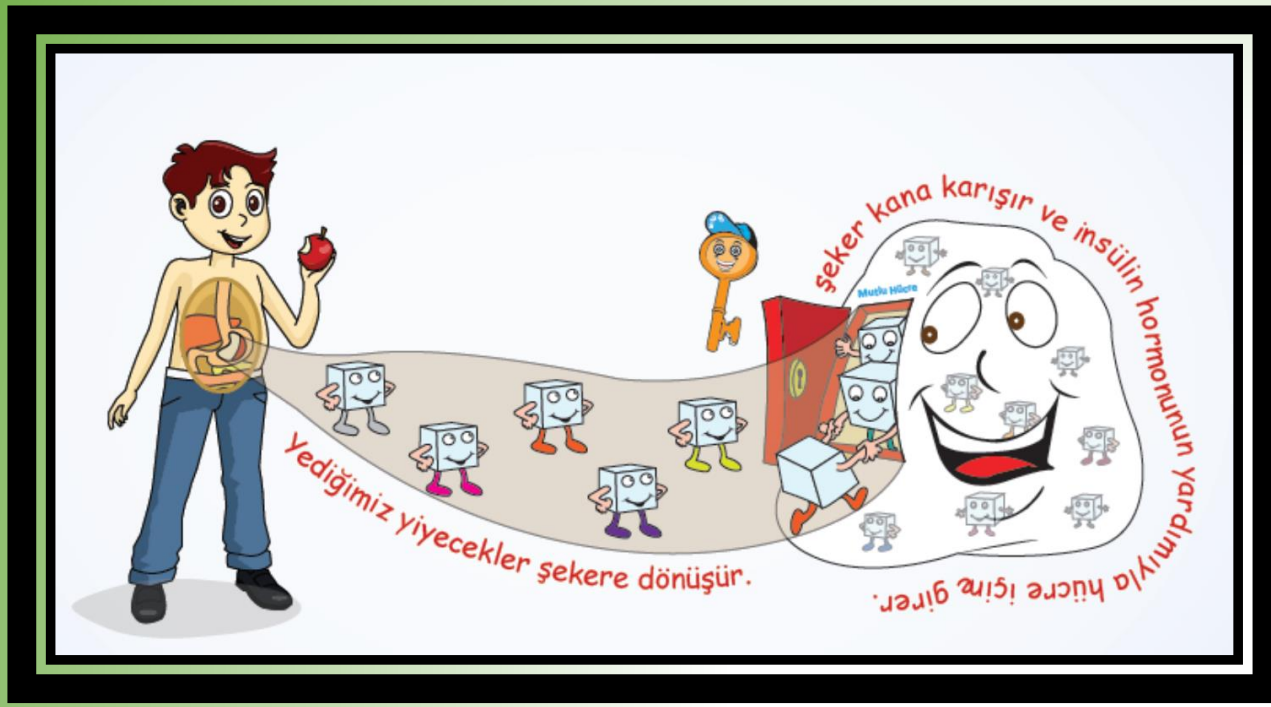


# ÖĞRENCİLER İÇİN ÇOCUKLUK VE ERGENLİK ÇAĞI DİYABETİ

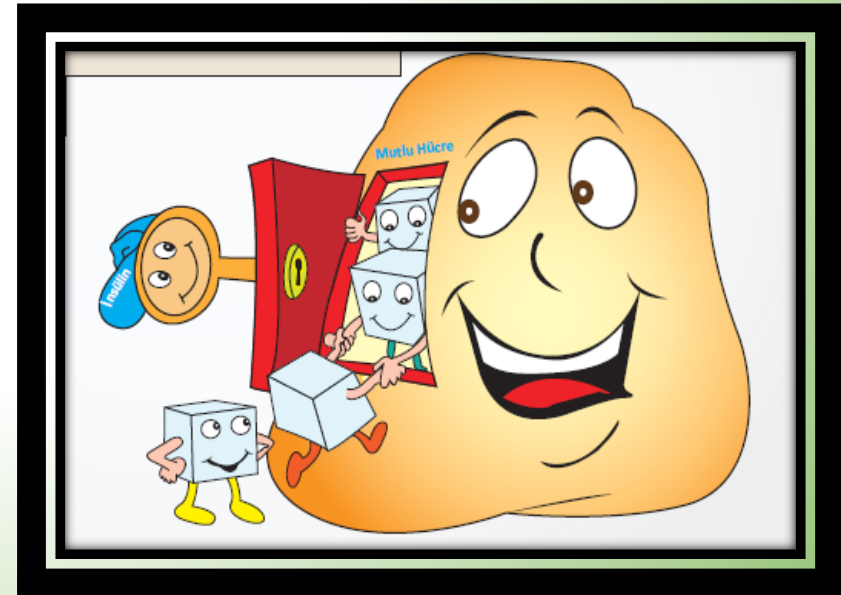
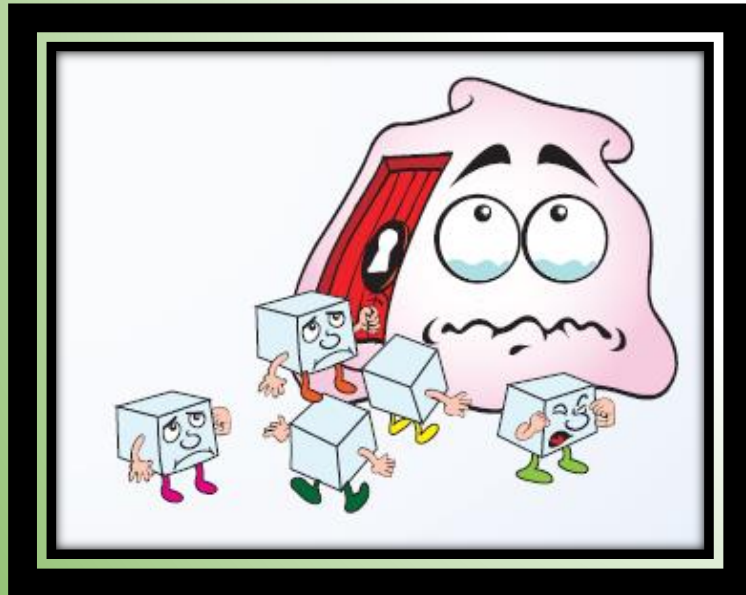


**Diyabet, Şeker  
hastalığının diğer  
adıdır ve çocuklarda  
da görülebilir.**





Vücudumuzun en küçük yapı taşı **hücrelerdir**. Hücrelerin doğru çalışabilmesi için **enerjiye** gereksinimi vardır. Yediğimiz yiyecekler şekere dönüşür. Şeker kana karışır ve **insülin hormonunun** yardımıyla hücre içine girer. Böylelikle hücrelerimiz enerji kazanır.





Tip 1 diyabette sorun insülin yapımındaki yetersizliktir.

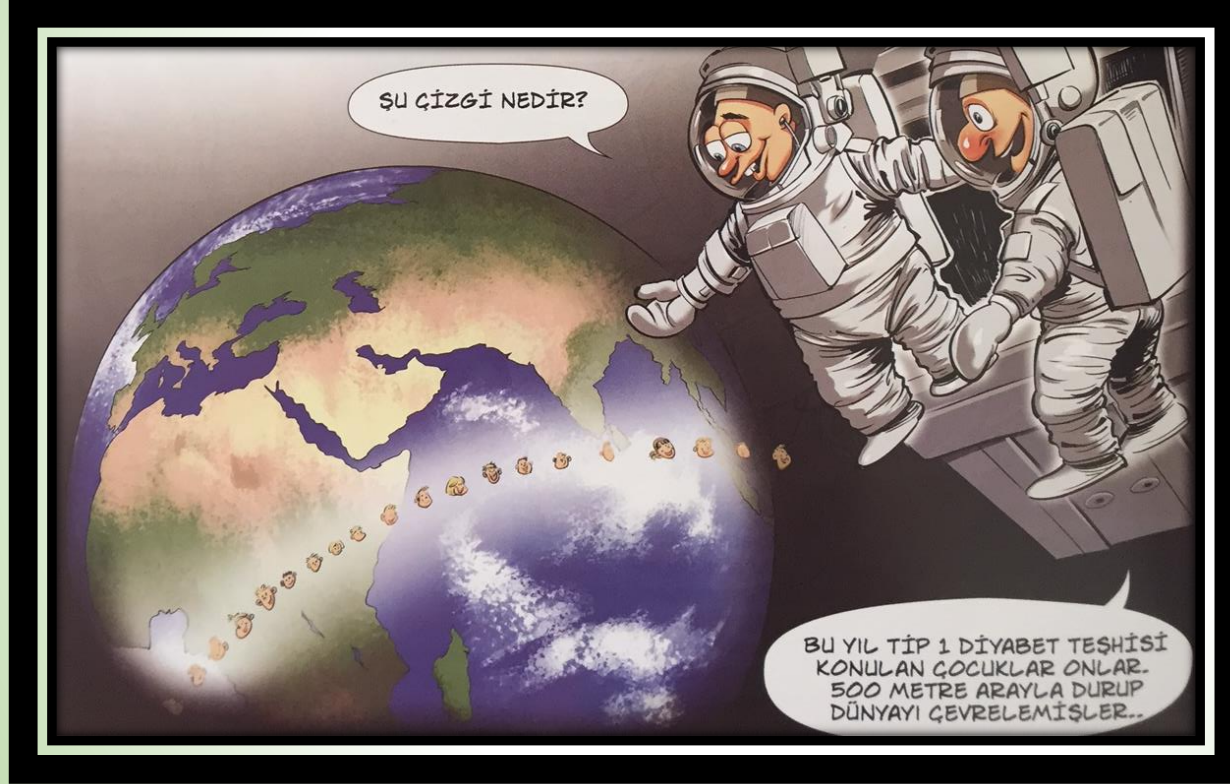


Çocuklardaki diyabetin **%95'inden fazlası** tip 1 diyabettir.

Tip 2 diyabette ise insülinin bağlandığı hücre bölümlerinde bozukluk vardır. İnsülin yeterli yapılsa da insüline karşı direnç vardır.

Tip 2 diyabet özellikle şişmanlarda ve genetik yatkınlığı olanlarda görülür.

- Dünya'da 542.000 Tip 1 diyabetli çocuk var. Her yıl yaklaşık 86.000 çocuk diyabet oluyor.



- Ülkemizde 25 bin civarında diyabetli çocuk var.



İnsülin midemizin arkasında bulunan pankreas organındaki beta hücrelerinde yapılır



Pankreasta sağlam beta hücreleri kalmayınca onların ürettiği az miktardaki insülin yetersiz kalır.

# Neden?

Hala bilmediklerimiz var. Ama:

- Genetik yatkınlık
- Bağışıklık sistemimizin mikropmuş gibi vücudumuzdaki hücrelerle savaşması
- Bazı enfeksiyon hastalıkları
- Çevresel etmenler (katkı maddeli gıdalar, kimyasallar gibi)

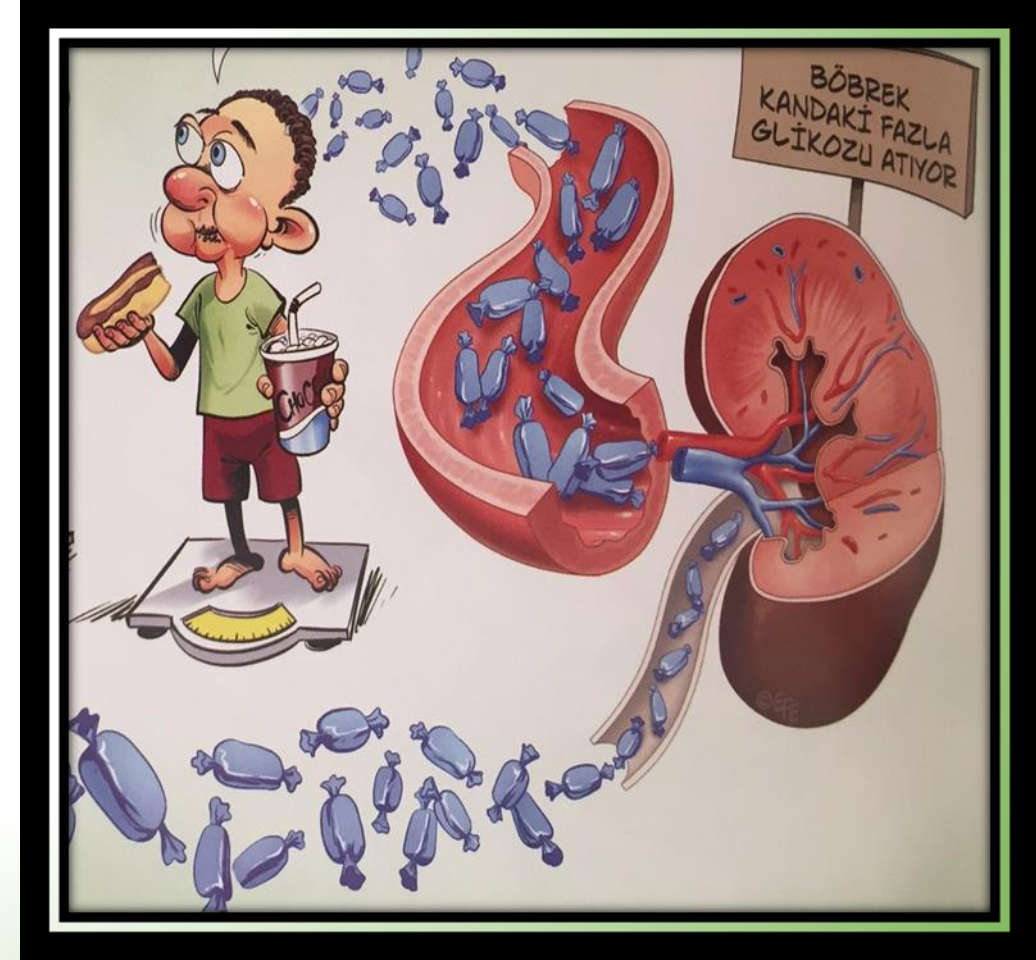
Kesin bilgi: Diyabet bulaşıcı değildir.





# Vücutta neler olur?

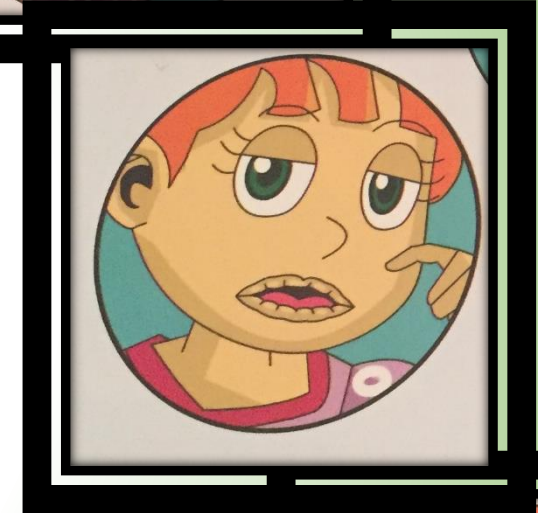
- İnsülin yetersi olunca kan şekeri yükselir.
- Fazla şeker idrar ile atılmaya başlar.
- Şeker su çeker → İdrar miktar ve sıklığı artar.
- Çok idrar yapan çok susar, çok su içer.
- Hücreler enerjisiz kaldığı için halsiz ve yorgun hisseder.
- Vücut şeker dışı yağ ve protein gibi enerji kaynaklarını kullanmaya başlar, ketonlar oluşur.





# Belirtiler:

- Sık ve bol miktarda idrar yapma (gece altını ıslatma)
- Sürekli susama hissi/ağız kuruluğu
- Her zamankinden çok su içme
- Çok yemek yemeye rağmen kilo kaybı
- Halsizlik, yorgunluk
- Huzursuzluk ve davranış değişikliği



# Tanı gecikirse...

- Hızlı ve derin solunum
- Karın ağrısı, bulantı, kusma
- Ağızda çürümüş elma kokusu (Aseton/keton kokusu)



**Şeker koması!!!**





# Tanı: Şeker ölçümü ve ileri tetkikler

Normal sınır (mg/dl)	Kan şekeri
Açlık (8 saat açlıktan sonra)	80-100 mg/dl
Tokluk (Yemekten 2 saat sonra)	140 mg/dl'nin altında

Tanımlama	Kan Şekeri
Diyabet	Belirtilerle birlikte kan şekeri >200 mg/dl 75 gram şeker yükleme testinde 2. saat >200 mg/dl Açlık kan şekeri >126 mg/dl
Bozulmuş Tokluk Şekeri	75 gr şeker yükleme testinde 2. saat 140-200 mg/dl
Bozulmuş Açlık Şekeri	Açlık kan şekeri 100-125 mg/dl

# Tip 1 Diyabet Tedavisi

Kendi kendine bakım becerisi

İnsülin

Beslenme Planı

Egzersiz

İnsülin Tedavisinde Amaç; eksik olan insülin hormonunu gereği kadar yerine koymaktır.

Uygulama Araçları

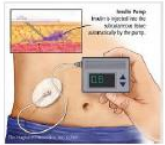
İnsülin Enjektörü



İnsülin Kalemi



İnsülin Pompası



Buzdolabında Saklanır

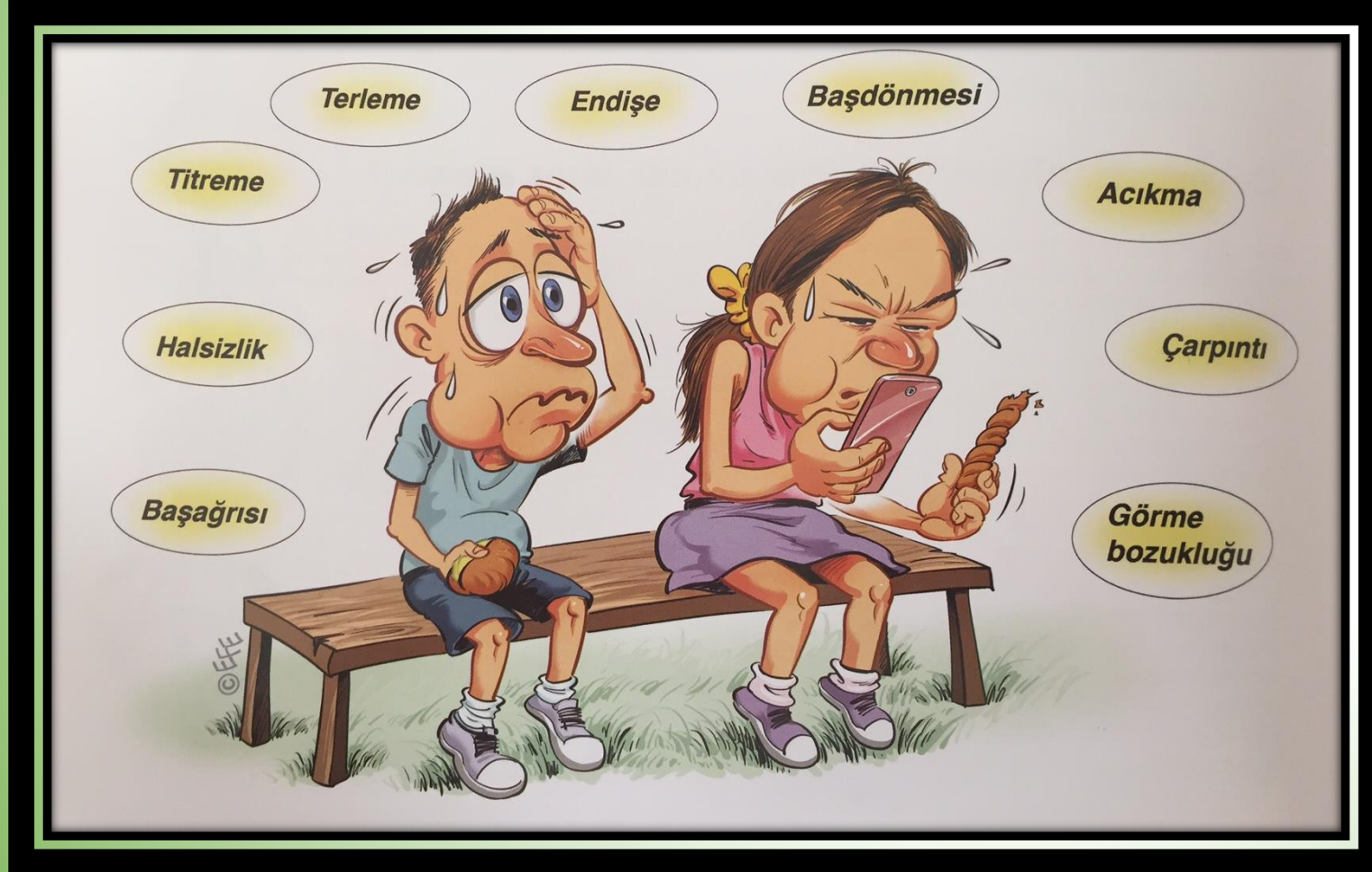


**Kalori kısıtlaması yapmadan, yaşlıları ile aynı miktarda ve bileşende**

**Tip 1 diyabetliler hazırlıklarını yaparak beden dersine girebilir hatta lisanslı sporcu olabilir.**



# Kan şekerinin düşmesi: Hipoglisemi durumu



- Şeker veya meyve suyu ile kan şekerini yükseltmeli.
- Eğer bayılırsa bu iğne yapılmalı.
- Her tip 1 diyabetlinin iğnesi özellikle kan şekerini düşüren egzersiz gibi özel durumlarda yanında olmalı.



# Sınav zamanı...

- Okul ve sınav kaygısı kan şekeri dengesini bozar.
- Ders ve sınav tekrarı gerekebilir.
- Sık hastane kontrolü gerekebilir.

## Sınav sırasında:

- Şeker ölçümü
- Öğün
- Ek insülin
- Tuvalet gereksinimi olabilir.

**Destek olalım.**

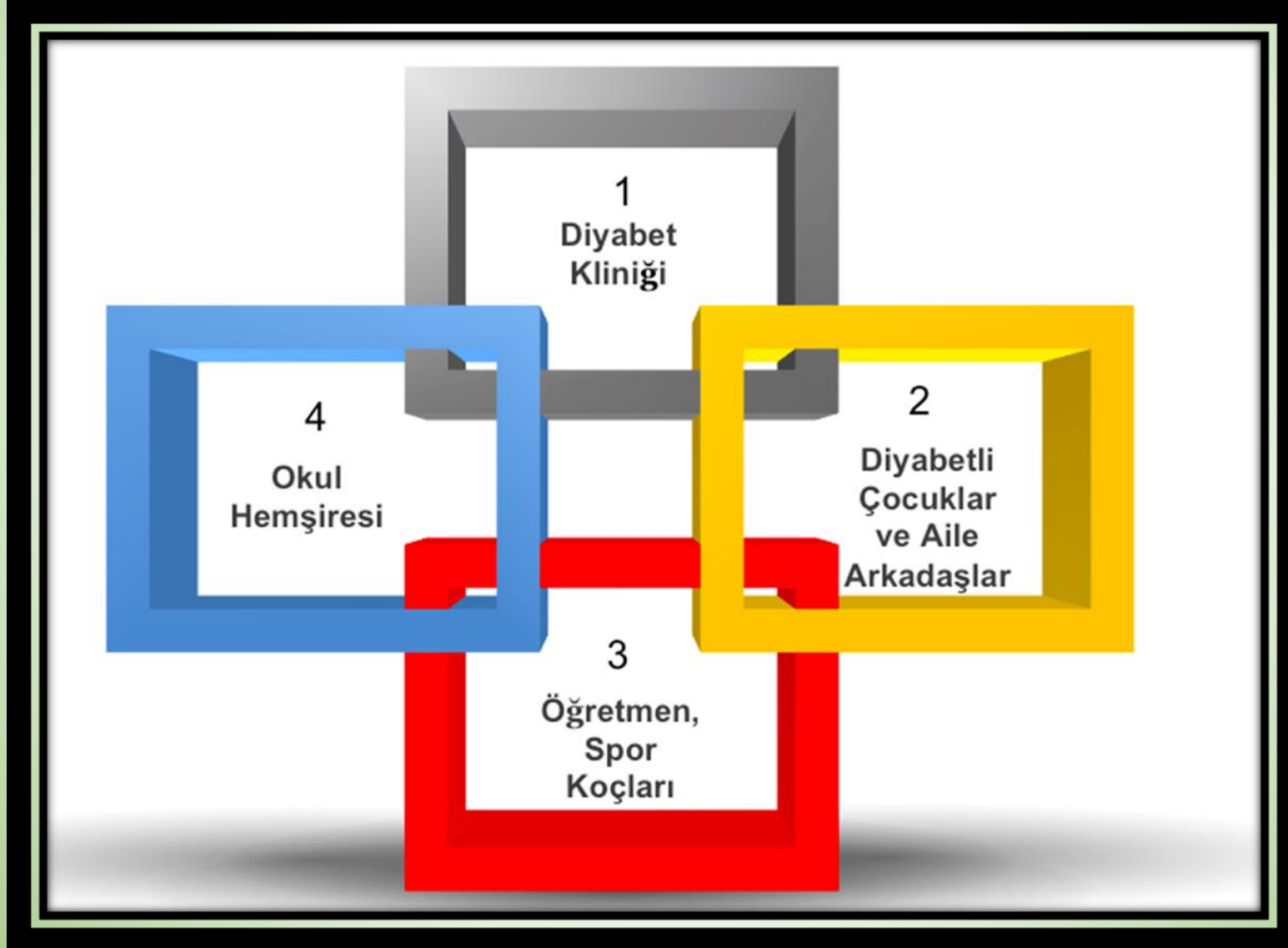


- Çocuklarda daha nadir olarak görülen tip 2 diyabet de görülebilir
- Tip 2 diyabet önlenabilir.
- Sağlıklı beslenir ve kilomuza dikkat edersek tip 2 diyabeti engelleyebiliriz.



- Dengeli ve sağlıklı beslenmek
- Abur cubur ve hazır gıdalardan uzak durmak
- Bilgisayar, tablet, telefon ve televizyon başında geçirilen süreyi 2 saatten kısa tutmak
- Ders ve etütlerden sonra fiziksel etkinliğe zaman ayırmak

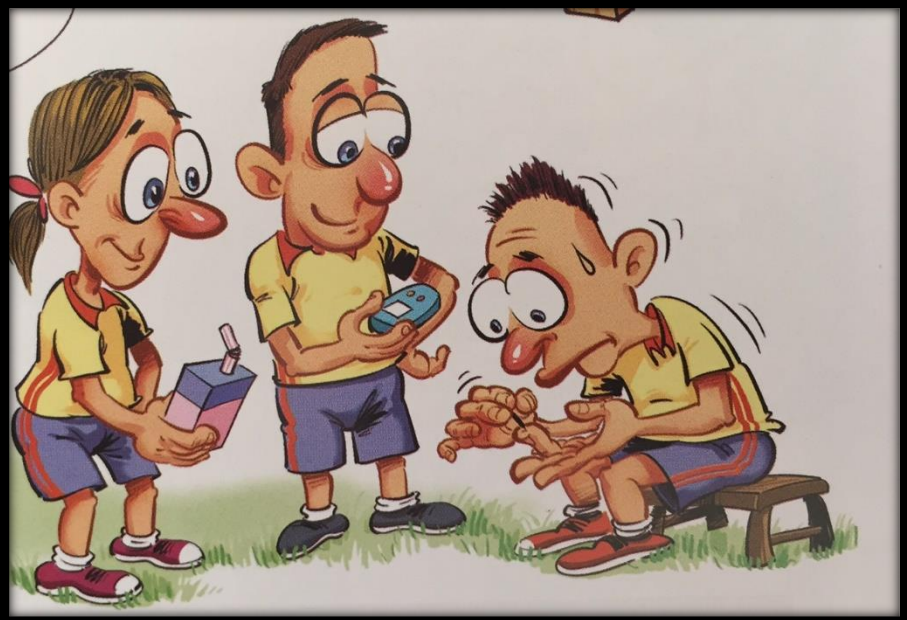
# Çocuklarda diyabet tedavisi





Çevrenizde tip 1 diyabetli arkadaşınız varsa:

- Hayatın içinde, kendisini gizlemeden kan şekeri ölçmesine
- İnsülin iğnesi yapmasına
- «Hasta» değil «diyabetli» olarak anılmasına
- Yaşamını sizlerle dolu dolu yaşamasına yardım edebilirsiniz.



Diyabetli çocuklar uygun tedavi ile normal bir yaşam sürebilir ve yaşlıları ile aynı etkinlikleri yapabilir.

Diyabetle barışık yaşamak bizim elimizde.





# Okulda Diyabet Programı ve Amacı Nedir?



- Diyabetli çocukların erken tanı almasını sağlamak
- Şeker komasından korumak
- Diyabetli arkadaşlarımıza diyabetini yönetmesinde destek vermek
- Sağlıklı beslenme tutumu oluşturmak
- Şişmanlık konusuna dikkatinizi çekmek; sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin önemini anlatmak.

<https://www.youtube.com/user/OkuldaDiyabetTV>

<http://www.okuldadiyabet.org>