

1. Çocuk/Ergende Hipoglisemi Tanımı ve Yaklaşım

Diyabetli bir çocukta/ergende kan şekerinin 70 mg/dl'nin altına düşmesi hipoglisemi yani şeker düşüklüğü olarak tanımlanır. Hipoglisemi ile birlikte gelişen algılama güçlüğü ve halsizlik, hareket ve düşünme yeteneğini azaltır ve diyabetli yardıma ihtiyaç duyabilir. Bu nedenle diyabetli çocuk ve ergenlerin diyabetini saklamadan sosyal çevresi (aile, okul çalışanları, arkadaşları gibi) ile paylaşması önemlidir. Diyabetlinin yakın çevresinde olan bireylerin, hipoglisemi belirtilerini ve tedavisini çok iyi bilmeleri gerekmektedir.

2. Hipoglisemi Nedenleri Nelerdir?

- Gereğinden fazla insülin yapmak,
- Kas içine insülin yapmak,
- İnsülinin beklenenden farklı bir zamanda etkisini göstermesi,
- Yanlış insülin tipi ve iğne ucunun kullanılması,
- Ana veya ara öğünü gereğinden az yemek, geciktirmek, atlamak,
- Fazla egzersiz yapmak (Ek öğün almadan ya da insülin dozunu azaltmadan),
- Yemekten hemen sonra egzersiz yapmak,
- Lipohipertrofi (Şiş bölgeden dolaşıma insülin geçişi),
- İnsülin uygulamasından hemen sonra banyo yapmak,
- Stresin arttığı ya da stresin azaldığı durumlar (Tatil gibi),
- Sıcak ortam,
- Alkol tüketimi (Ergenlerde hafif alkol alımı bile hipoglisemi yapabilir).

3. Hipoglisemi Belirtileri Nelerdir?

Kişiden kişiye ya da aynı kişide zaman içinde değişiklik gösterebilir.

- Açlık hissi
- Alın, dudak üstü ve ensede soğuk terleme
- Renk solukluğu

- Bař dönmesi
- Ellerde ve ayaklarda titreme
- Gz kararması
- Dudak çevresinde uyuřma
- Çarpıntı
- Huzursuzluk, sinirlilik, hırçınlık
- Davranıř deęiřiklięi
- Nedensiz aęlama (Süt ocukluęu dönemi iim)
- Algılama güçlüğü
- Uyuklama hali
- Uykuda kabus görme
- Gözlerini bir noktaya dikme
- Bayılma (havale geçirme, kasılma)

4. Hipoglisemiden Korunma

Hipoglisemiden korunmanın en iyi yolu sık kan şekeri ölçümü ve her zaman hipoglisemiye tedaviye hazır olmaktır. Aşağıda belirtilen hususlara dikkat etmek büyük önem taşır.

- ęn atlamayın ve zamanına dikkat edin.
- İnsülini banyodan sonra yapın.
- Gece ek doz yapmak zorundaysanız daha düşük dozda yapın ve mutlaka ardından ek ara öğün yiyin.
- Gece yatmadan önce güvenli şeker aralığında yatın.
- Uyurken insülin yapmayın (ęn kaçırılabilir, doz karışabilir).
- Egzersiz öncesinde, arasında ve sonrasında kan şekerinize bakın.
- Egzersizden sonraki 24 saat boyunca hipoglisemi riski devam edebilir.
- Hipoglisemi oluştuğunda yapılacakları, diyabetli çocuğun ailesi, ęretmeni, arkadaşları ve tüm yakın çevresi bilmelidir.

- Beslenme, insülin ve egzersizin bir denge içerisinde olması hipoglisemiden korunmanın en temel tedavisidir.

5. Kreşte/Okulda/Dershanede Hipoglisemiye Karşı Önlemler

- Öğretmene bilgilendirme mektubu verilmelidir.
- Okul idaresi ve öğretmen bilgilendirilmelidir.
- Okul/kreşte gerekli malzemeler olmalı ve önlem alınmalıdır.
- Beden eğitimi ve profesyonel sporda önlemler alınmalıdır.
- İstekli öğretmenlere gerekirse eğitim verilmelidir.