

TİP 1 DİYABETTE KENDİ KENDİNE İZLEM

Diyabette metabolik kontrolün sağlanması amacı ile diyabetlinin kendi kendine kan şekeri ile kan ve idrarda keton takibini yapması kendi kendine izlem veya evde izlem olarak tanımlanmaktadır.

Diyabetli bireyin evde kendi kendine takip yapması kolay ve ucuz glisemi kontrolü sağlar. Düşük kan şekeri ve yüksek kan şekeri ataklarının tespiti ve gerekli önlemlerin alınması, komplikasyonların erken tanısı ve gelişiminin geciktirilmesi veya önlenmesi açısından önemlidir. Beslenme, egzersiz ve kan şekeri düzeyleri ile bağlantılı olarak hastanın eğitimine yardımcı olur, hastanede yatış sıklığını ve yatış süresini azaltır, daha esnek bir yaşam sürmesini sağlar. Evde kan şekeri takibi kısa ve uzun dönemde, diyabetin takip ve tedavi maliyetini azaltmaktadır. Modern bir tedavi yöntemidir.

Bu uygulama diyabetli bireyde glisemik kontrolü sağlamada olumlu etkiye sahiptir. İstenen glisemik kontrol seviyelerine ulaşmayı sağlar. Diyabetli çocuk/ergenler tarafından hipoglisemi ve hipergliseminin tanınmasını sağlar. Alışkanlıkların düzenlenmesine ve yönetilmesine yardımcı (beslenme, egzersiz, ilaç dozu) olur. Sağlık profesyonellerine tedavi planının yürütülmesinde rehberlik eder. Diyabetli çocuk/ergenlerin glisemik kontrol üzerindeki yaşam tarzı ve tıbbi tedavi ile ilgili bilgi düzeyini artırır ve yetkilendirir.

Diyabetli bireyler iyi kan şekeri kontrolü için yemek öncesi açlık, mutlaka önerilen öğünlerde tokluk ve özellikle gece kan şekeri kontrolü yapmalıdır. Tokluk kan şekeri yemekten iki saat sonra bakılır. Kan şekeri ölçümü glukometre (Kan şekeri ölçüm cihazı) adı verilen bir cihazla yapılır. Bu cihazlar markalarına göre değişmekle birlikte tüm dünyada kabul görmüş ve güvenilirlikleri laboratuvarla test edilmiş cihazlardır. Cihazlar, çok az bir kan numunesi ile çalışır. Kan parmak ucundan alınır. Bu işlem için özel parmak delme kalemi mevcuttur. Hedeflenen kan şekeri değerleri yaş grubuna göre değişkenlik göstermektedir. Bu değerler diyabetli bireyin danışmanlık aldığı diyabet ekibi tarafından belirlenecektir.

Defter Kaydının Önemi

Günlük yapılan tüm işlemler bir kayıt defterine mutlaka yazılmalıdır. Kayıt tutmanın önemi aile ve çocuğa/ergene anlatılmalıdır.

Kayıt tutmak

- Kan şekeri dalgalanma zamanlarını gösterir,
- Yapılan işlemin unutulmasını engeller,

- Kan şekerine göre yapılan insülin dozlarını gösterir,
- Kan şekeri düşme ve yükselişte alınan tedbirlerin yazılmasına olanak sağlar.