



# ÖĞRENCİLER İÇİN ÇOCUKLUK VE ERGENLİK ÇAĞI DİYABETİ

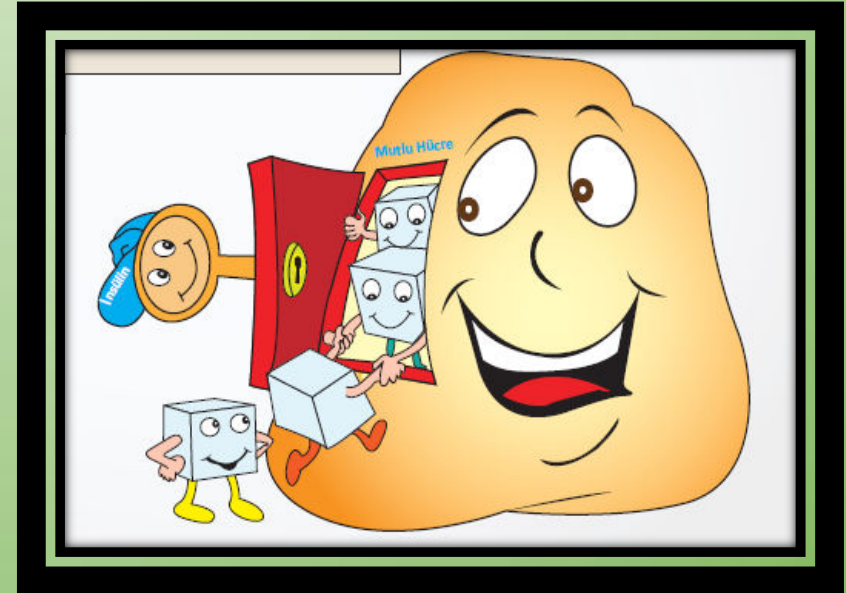
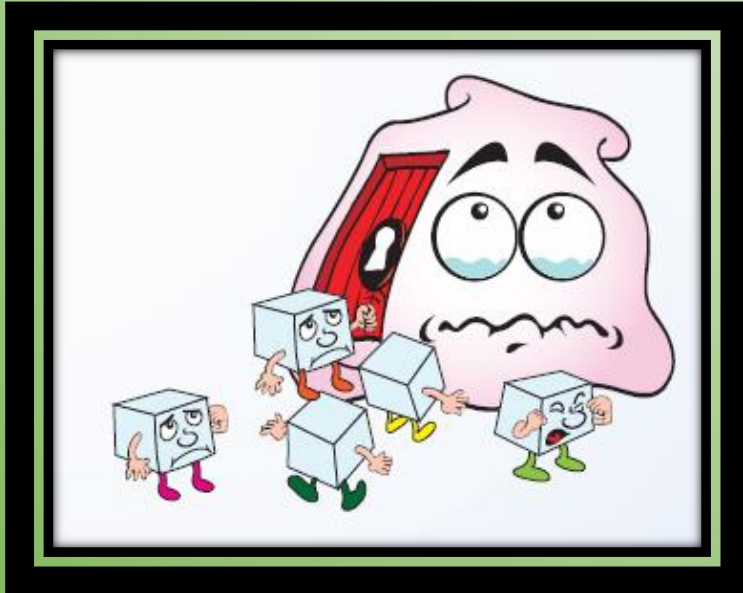


**Diyabet, Şeker  
hastalığının diğer  
adıdır ve çocuklarda  
da görülebilir.**





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.

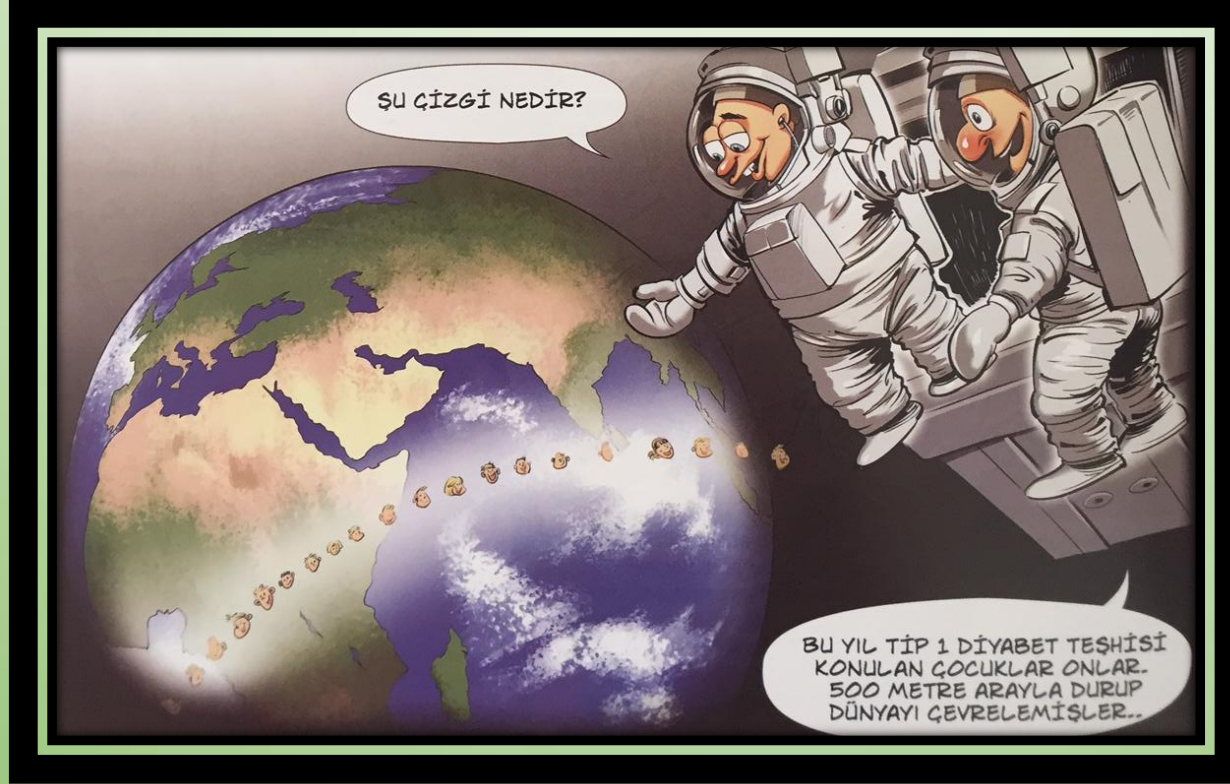


Çocuklardaki diyabetin **%95'inden fazlası** tip 1 diyabettir.

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

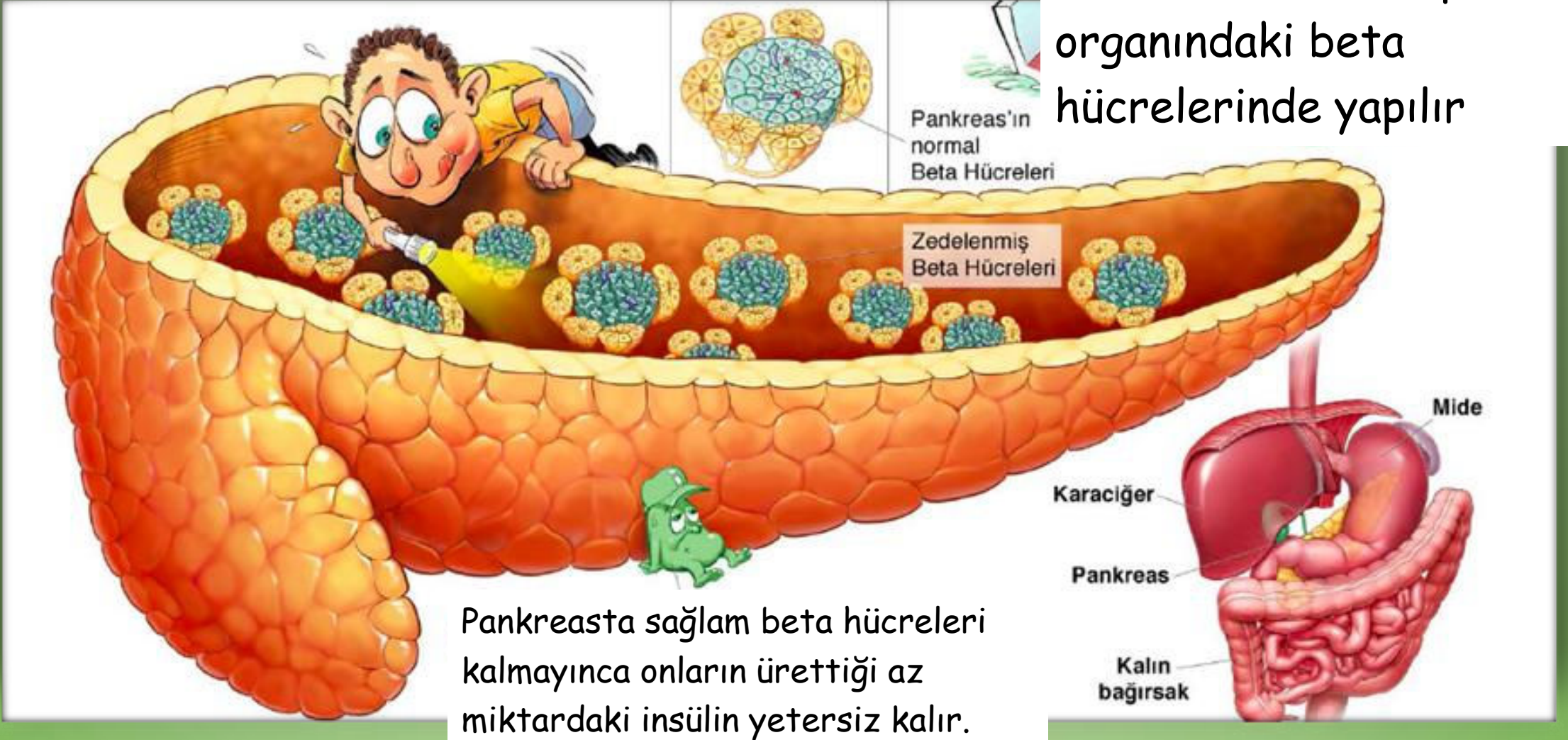
Tip 2 diyabet özellikle şişmanlarda ve genetik yatkınlığı olanlarda görülür.

- 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



# Neden?

Hala bilmediklerimiz var. Ama:

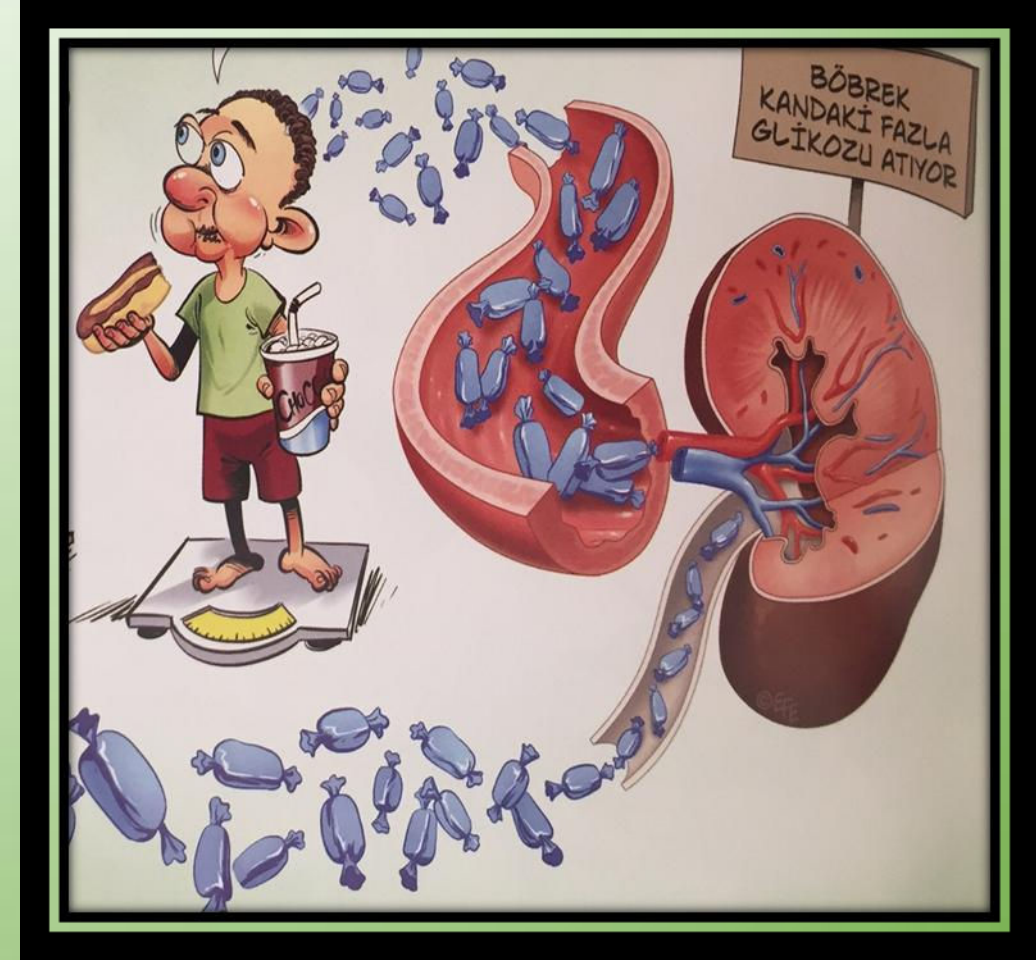
- Genetik yatkınlık
- Bağışıklık sistemimizin mikropmuş gibi vücudumuzdaki hücrelerle savaşması
- Bazı enfeksiyon hastalıkları
- Çevresel etmenler (katkı maddeli gıdalar, kimyasallar gibi)

Kesin bilgi: Diyabet bulaşıcı değildir.



# Vücutta neler olur?

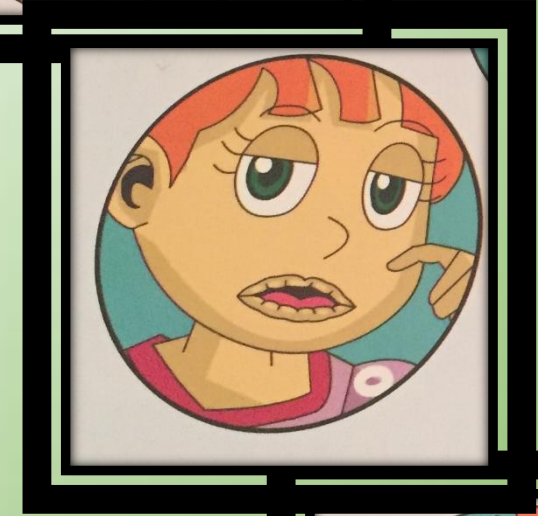
- İnsülin yetersi olunca kan şekeri yükselir.
- Fazla şeker idrar ile atılmaya başlar.
- Şeker su çeker → İdrar miktar ve sıklığı artar.
- Çok idrar yapan çok susar, çok su içer.
- Hücreler enerjisiz kaldığı için halsiz ve yorgun hisseder.
- Vücut şeker dışı yağ ve protein gibi enerji kaynaklarını kullanmaya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

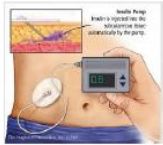
İnsülin Enjektörü



İnsülin Kalemi



İnsülin Pompası



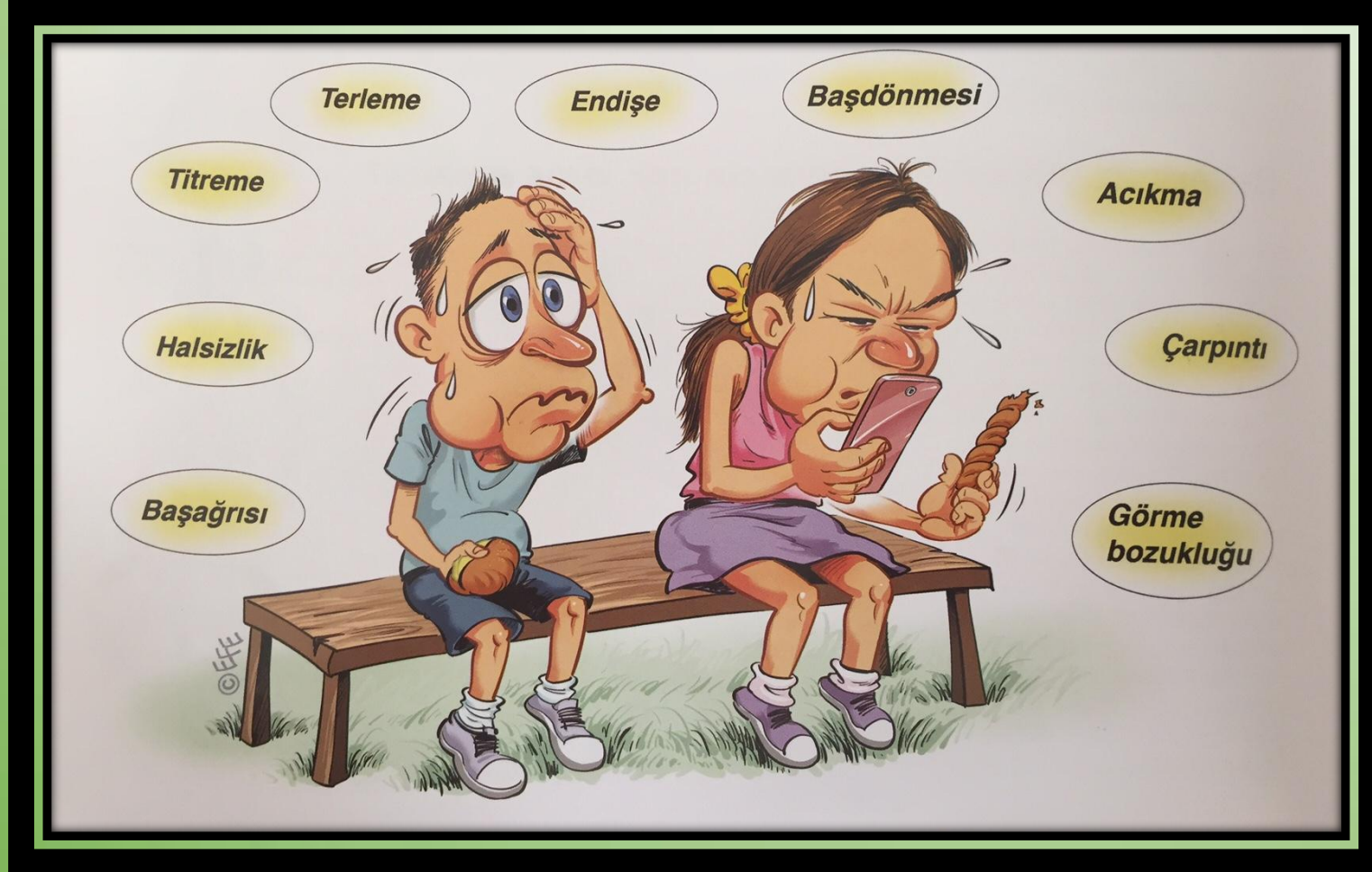
Buzdolabında Saklanır



**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.

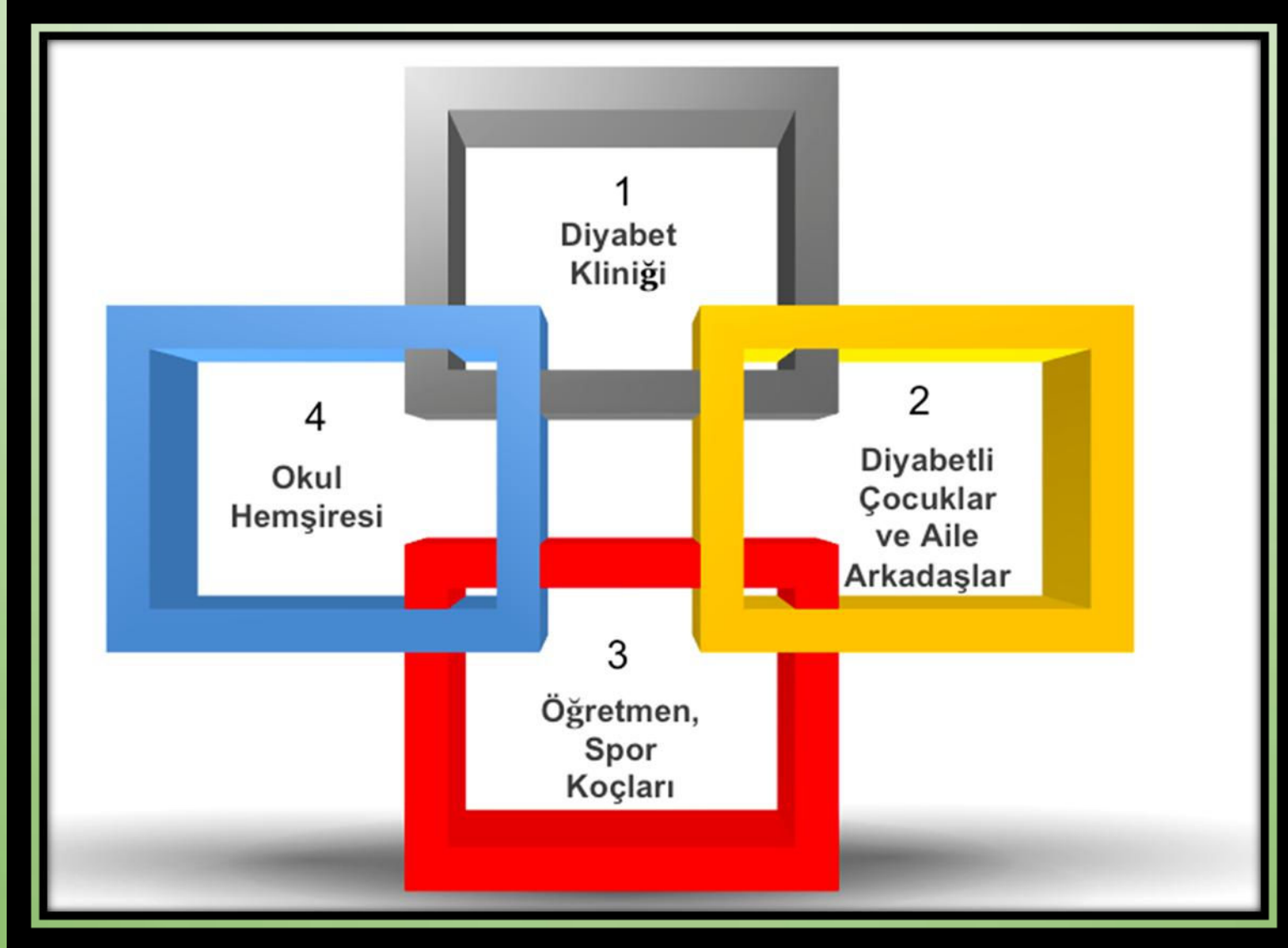
**Destek olalım.**

- 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

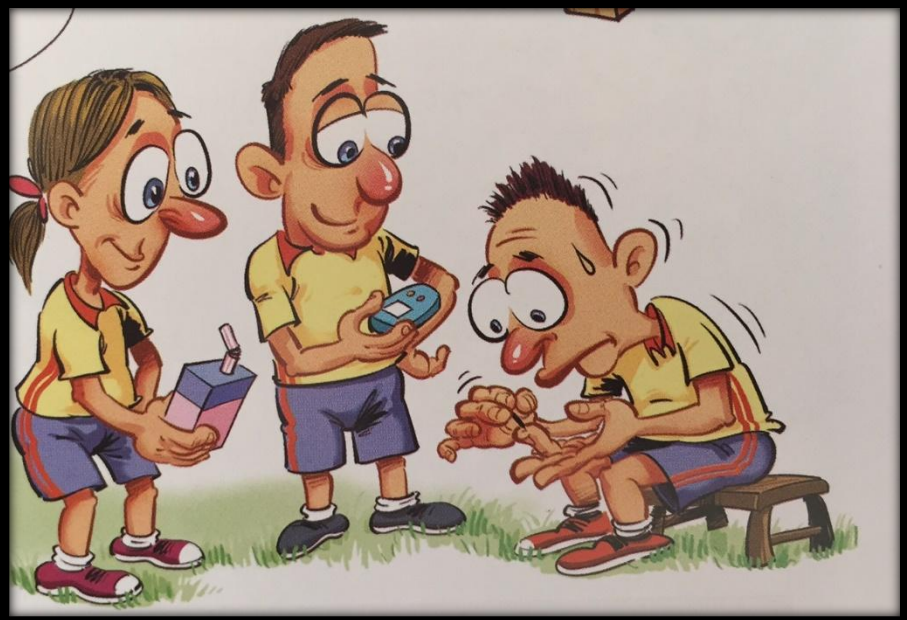
# Çocuklarda diyabet tedavisi





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.

# Sadece biraz destek...

- Ders sırasında ara öğün almaları gerekebilir.
- Tuvalete gitme ihtiyacı için anlayış gösterilmelidir.
- Yatılı okullarda beslenme düzenlemeleri yapılmalıdır.
- Öğretmenlerin hipoglisemi ve hiperglisemi bulgularını bilmesi, insülin ve glukagon enjeksiyonu konusunda çocuklara ve ailelere destek olması gerekir.
- Merkezi sınavlar için düzenlemeler yapılmalı, ek gereksinimler için ÖSYM'ye yönelik hazırlanan raporlar doktorlarından temin edilmelidir.

**Okulda diyabet bilgilendirme**

ÇOCUK ENDOKRİNOLOJİ VE DİYABET BİLİM DALI/ÜNİTESİ

KONU: ..... isimli öğrencimiz.

Değerli Öğretmenim,

Sizin de öğrencimiz olan çocuğumuz ..... / ..... tarihinde Tip 1 Diyabet (şeker hastalığı) tanısı ile hastanemizde tedavi edilmiş ve izleme altına almışız.

Çocuğumuz ve ailemize, diyabet tedavisinde gerekli olan tüm eğitimler verilmiş ve bu hastalıkta oluşabilecek durumların nasıl yönetecekleri öğretilmiştir. Ancak çocuğumuz günün önemli bir kısmını okulda geçirmektedir. Bu nedenle Tip 1 diyabet ve ilacı durumlarına ilgili sizi de bilgilendirmek istedik.

Tip 1 Diyabet insülin eksikliği sonucu gelişen bir hastalık olduğundan tedavisinde de insülin kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra belli bir beslenme düzeni ve egzersiz planı çocuğumuzun kullandığı insülin çeşidine göre düzenlenmektedir. Öğrencimiz sabah (....), öğle (....), akşam (....) ve gece (....) olmak üzere günde .... kez insülin tedavisi almaktadır. Her insülin dozunun yapılmasından önce kan şekeri ne kadar olması gerektiğinden okullarda buna imkân sağlanmasından önem taşımaktadır. Ayrıca beslenme planında ara öğün almaya gerek yoksa katıyık sağlanmasından kan şekerlerinin istenilen düzeyde olmasında yarar sağlanmaktadır.

Değerli Öğretmenim,

Diyabetli çocukların okula yapamı boyunca sağlıklarının korunması ve kendilerini güvende hissetmeleri için öğretmenler ve aileleri yakın işbirliğine ihtiyaç vardır. Bu mektubu yakın zamanda diyabet tanısı alan öğrencilerimizle hastalığı konusunda bilgilendirmek ve eşgüdümlü önerileri dikkate alarak ona yardımcı olabilmemiz için yazıyoruz.

1. Diyabetli çocukların sınavlarında kan şekeri ölçümüne ve insülin yapılmasına izin verilmeli, bunun için uygun mekan/rezerv oluşturulması sağlanmalıdır ve çocuğun izni alınarak gerekirse diyabet konusunda diğer öğrencilere bilgi verilmelidir.
2. Diyabetli tedavisinde beslenme planlaması çok önemlidir ve diyabetli çocukların ara öğün almalarına ihtiyaç vardır. Bu nedenle diyabetli çocukların sınavlarda ara öğün almalarına izin verilmelidir.

# 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>