



ÖĞRENCİLER İÇİN ÇOCUKLUK VE ERGENLİK ÇAĞI DİYABETİ

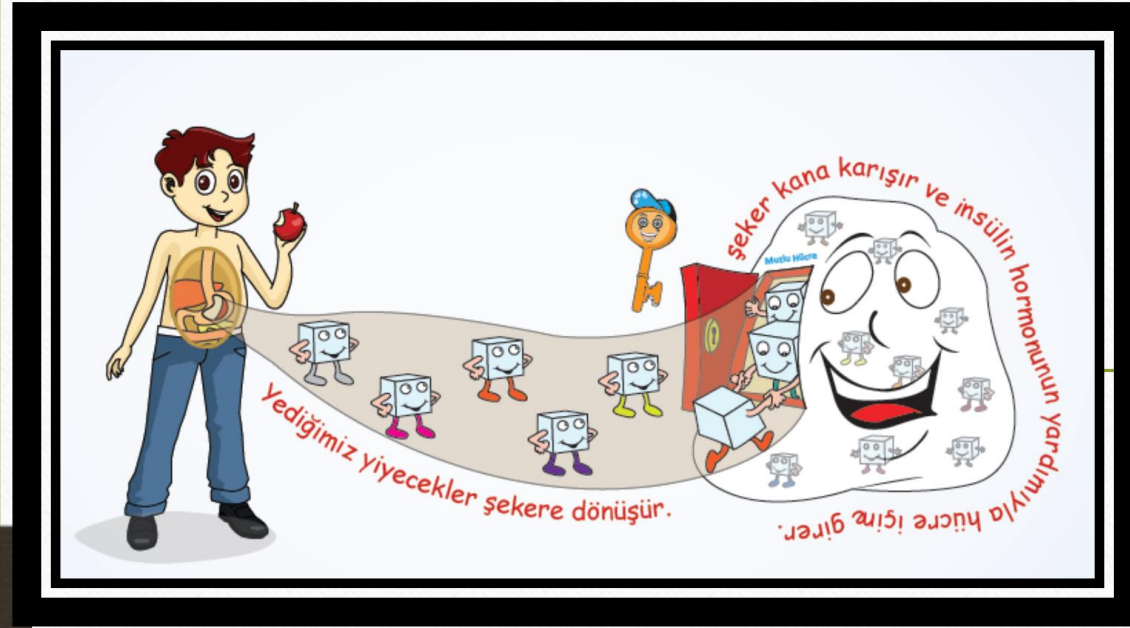
Okulda
diyabet
programı

Arkadaşım
diyabet

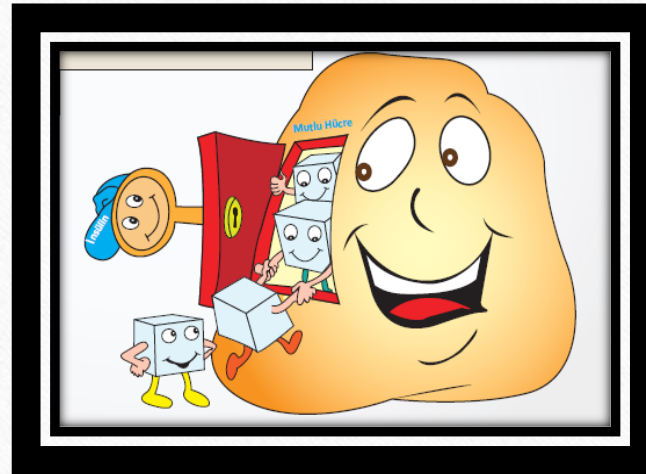
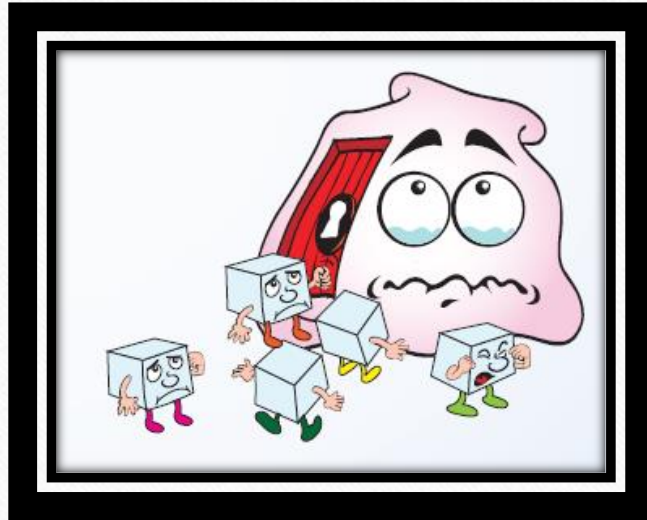
Diyabet, Şeker hastalığının diğer adıdır ve çocuklarda da görülebilir.

NE ŞEKERİ YAHU!
DAHA PARMAK KADAR
BU ÇOCUK!





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.

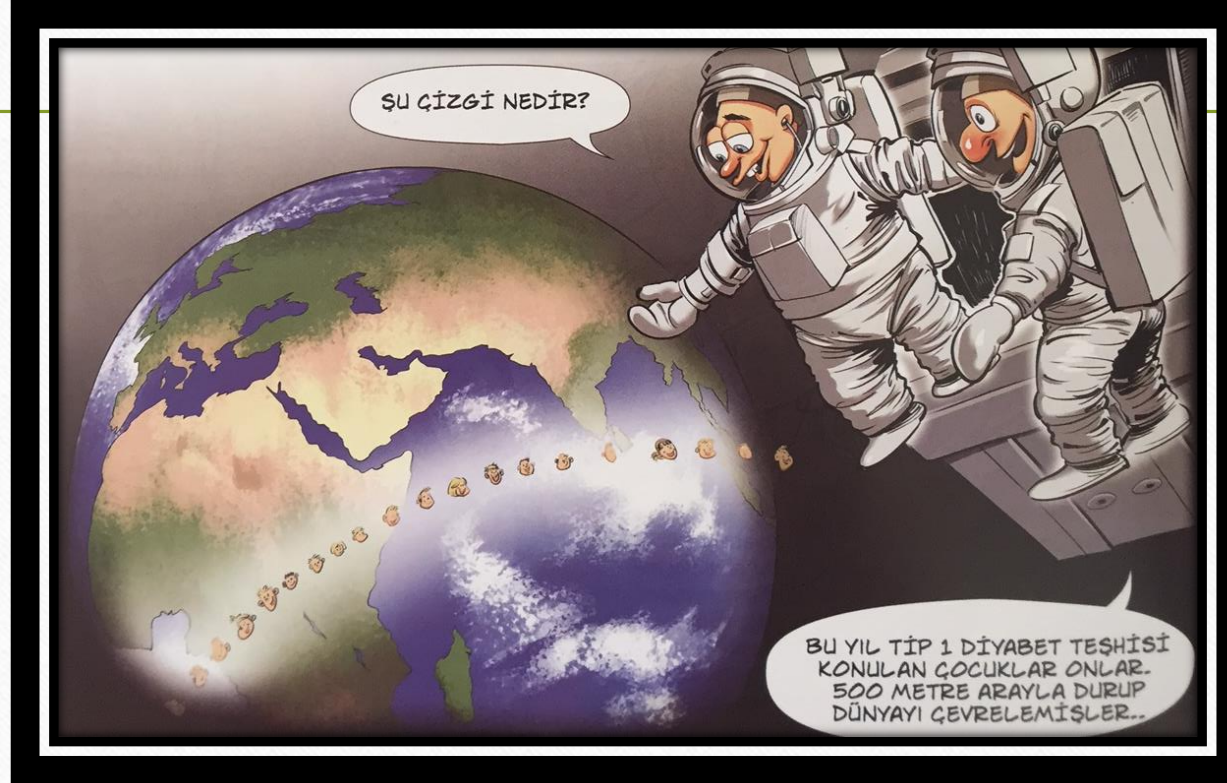


Tip 2 diyabette ise insülinin bağlandığı hücre bölümlerinde bozukluk vardır. İnsülin yeterli yapılsa da insüline karşı direnç vardır.

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

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.



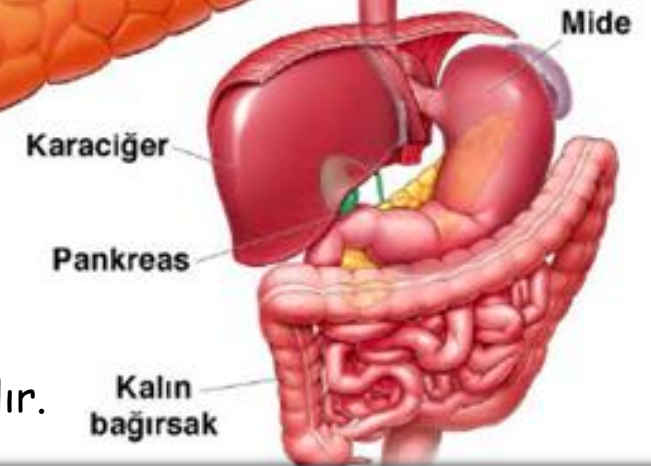
- Ülkemizde 25 bin civarında diyabetli çocuk var.

İnsülin midemizin arkasında bulunan pankreas organındaki beta hücrelerinde yapılır.

Pankreas'ın normal Beta Hücreleri

Zedelenmiş Beta Hücreleri

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



Neden?

Hala bilmediklerimiz var. Ama:

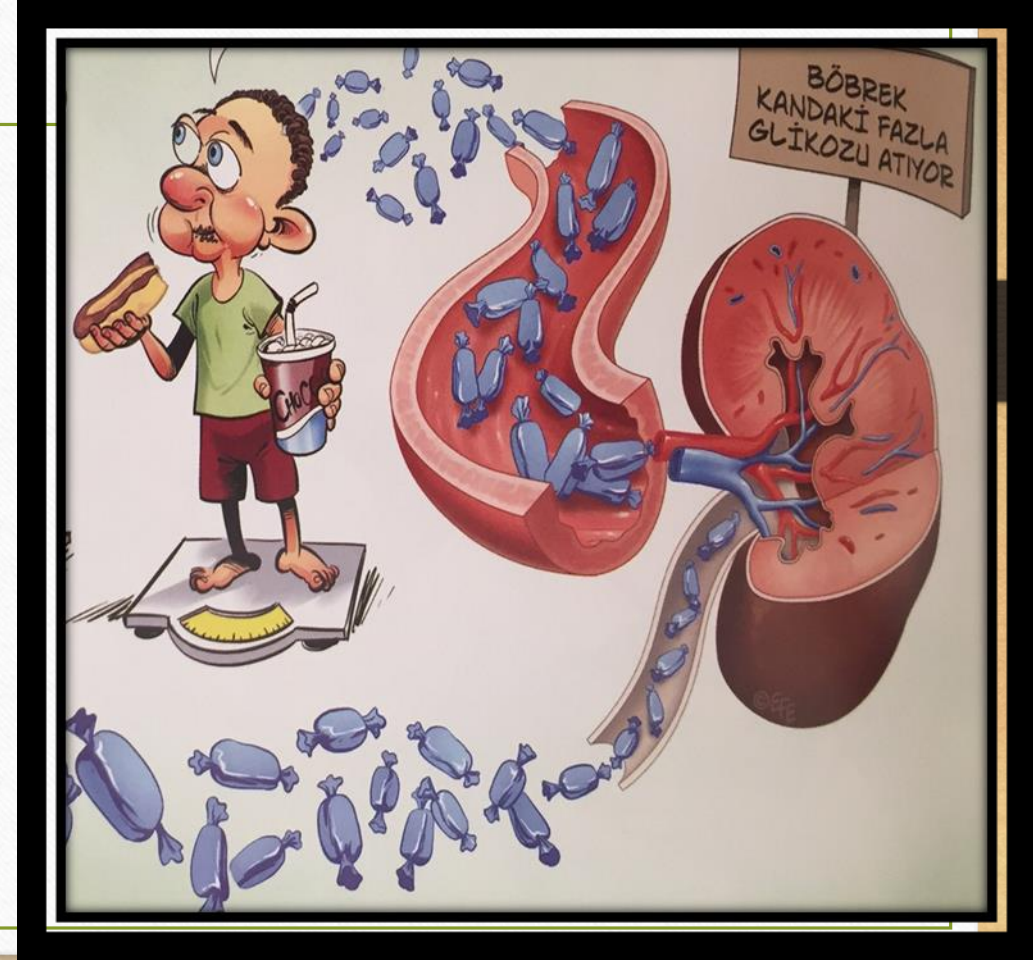
- Genetik yatkınlık
- Bağışıklık sistemimizin mikropmuş gibi vücudumuzdaki hücrelerle savaşması
- Bazı enfeksiyon hastalıkları
- Çevresel etmenler (katkı maddeli gıdalar, kimyasallar gibi)

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

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

Uygulama Araçları

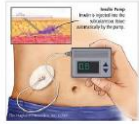
İnsülin Enjektörü



İnsülin Kalemi



İnsülin Pompası



Buzdolabında Saklanır



Beslenme Planı

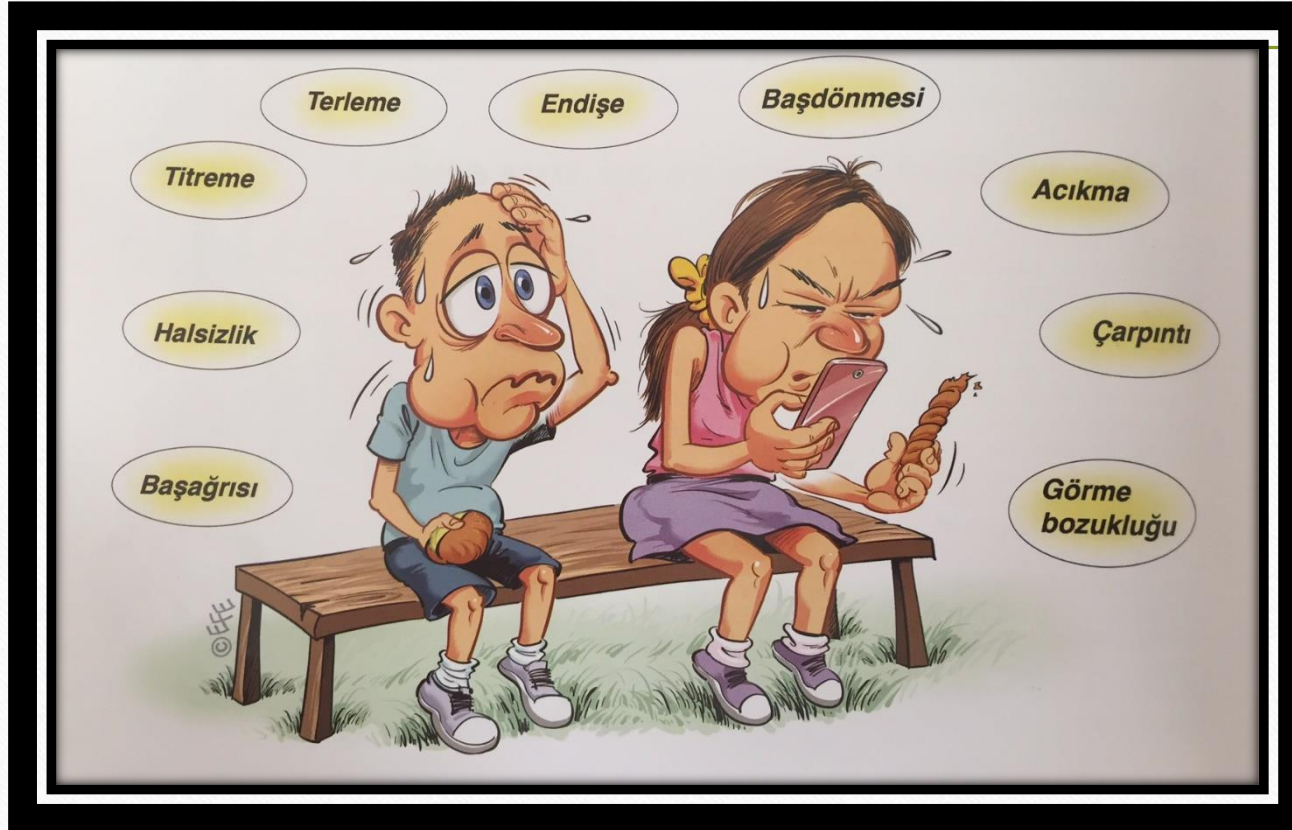


Kalori kısıtlaması yapmadan, yaşlıları ile aynı miktarda ve bileşende

Egzersiz

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

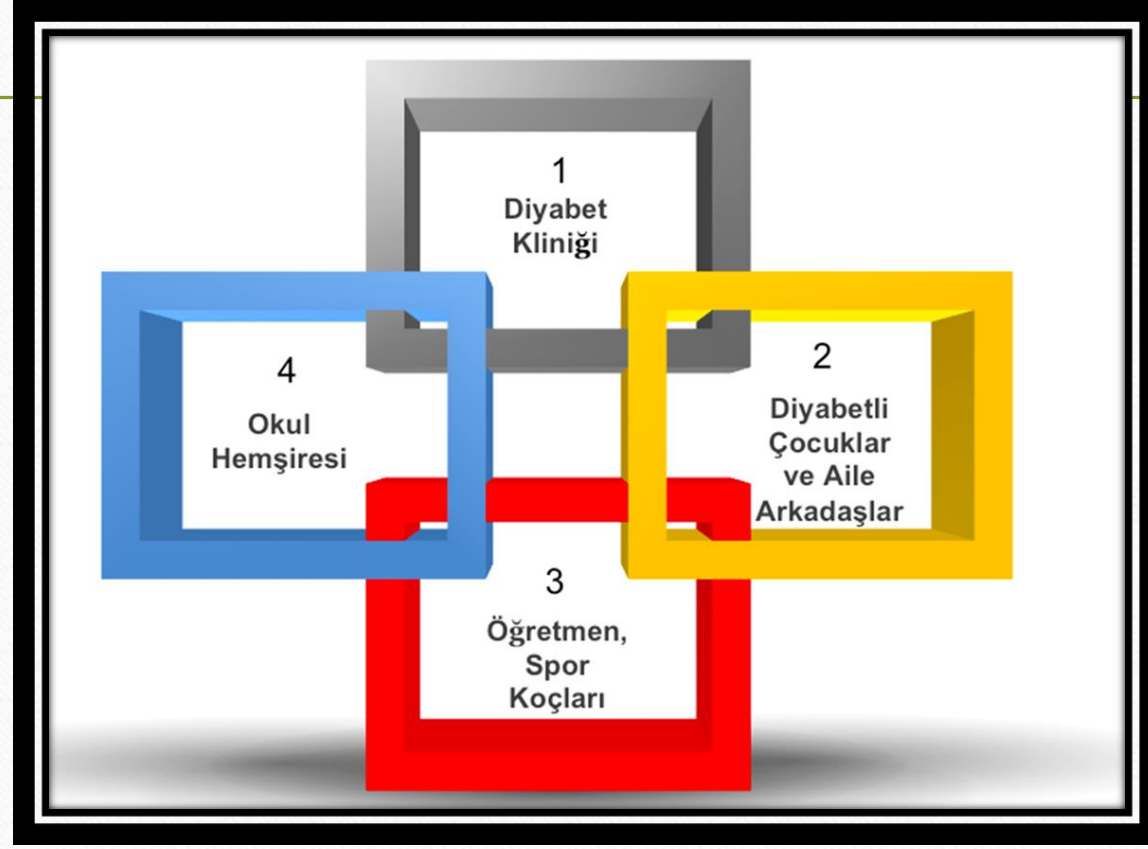
Tip 2 diyabet önlenebilir.

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 şekerini 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 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>