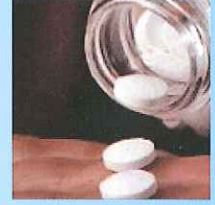


# DIYABET (ŞEKER) HASTALIĞI



Diyabet tedavisi olmayan, ancak iyi bir bakımla kontrol altında tutulabilen bir hastalıktır. Diyabeti kontrol etmenin ilk şartı onu iyi öğrenmektir.

Hastalığınızın tedavisinde en iyi sonuca ulaşmak için ağızdan alınan tabletler veya insulin veya her ikisi birden kullanılabilir.



**DOKTORUNUZUN SİZE UYGUN GÖRDÜĞÜ TEDAVİYİ MUTLAKA UYGULAYINIZ.**

## TEDAVİNİZİN AMACI...

- Diyabetin diğer organlarınızda oluşturacağı sorunları önlemek, sorunlar oluşmuşsa ilerlemelerini durdurmak ve kan şekerinizi normal düzeye getirip bu düzeylerde tutmaktır.

## DIYABET HASTALARI İÇİN ÖNEMLİ UYARILAR!!!!

- UZUN SÜRE AÇ KALMAYINIZ.
- LİFLİ VE AZ YAĞLI GIDALARI TERCİH EDİNİZ.
- KILONUZU KONTROL ALTINDA TUTUNUZ.
- GÜNLÜK DÜZENLİ YÜRÜYÜŞLER YAPINIZ.
- KAN ŞEKERİNİZİ DÜZENLİ ÖLÇEREK DOKTORUNUZA GÖSTERİNİZ.
- YILDA BİR DEFA GÖZ MUAYENESİ OLUNUZ.
- AYAKLARINIZI HERGÜN ILIK SU İLE YIKAYIP KURULAYINIZ.

**KAN ŞEKERİNİZ BEKLENMEDİK BİR ŞEKİLDE DÜŞTÜYSE....**

Kesme Şeker, Bal, Reçel, Meyve Suyu veya Glukoz Tablet Almalısınız. Çikolata Yemek Kan Şekerinizi İstenilen Hızda Yükseltmez.



### Hipoglisemi (Düşük Şeker)Belirtileri

- Sinirlilik
- Çarpıntı
- Konsantrasyon güçlüğü
- Solgun ve soğuk deri
- Açlık hissi
- Görme bozukluğu
- Yorgunluk ve halsizlik
- Terleme
- Baş ağrısı
- Bulantı
- Sarsıntı
- Hızlı nabız
- Üşüme



### Hiperglisemi (Yüksek Şeker) Belirtileri

- İdrara fazla çıkma
- Bulantı veya kusma
- Hızlı ve derin soluma
- Ağız kuruluğu
- Bazen susama
- Deri kuruluğu
- Yorgunluk
- İştah kaybı
- Uyuklama

- AYAKLARINIZI HERGÜN ILIK SU İLE YIKAYINIZ VE KONTROL EDİNİZ.
- AYAK PARMAK ARALARINIZI İYİCE KURULAYINIZ.
- PAMUKLU ÇORAPLARI TERCİH EDİNİZ.
- AYAK TIRNAKLARINIZI OVAL DEĞİL DÜZ KESİNİZ.



**Düzenli egzersiz ve yürüyüşler yaparak kilonuzu ve kan şekerinizi kontrol altına alınız. İlaçlarınızı düzenli olarak ve zamanında kullanınız.**





# Diyabet (Şeker) Hastalarında İnsulin Uygulanması ve Dikkat Edilecek Noktalar

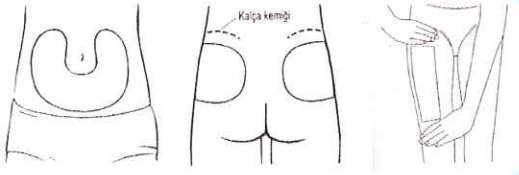


## TEDAVİNİZ İÇİN İNSULİN KULLANMANIZ GEREKİYORSA....

- İnsulini yemeklerden 30 dk önce uygulayınız.
- Uygulama yerlerini belirli sıra ile seçiniz, hep aynı bölgeyi kullanmayınız.
- İnsulin uygulamadan önce ellerinizi iyice yıkayınız.



**1) Enjeksiyon bölgesini(karın,kolun üst kısmı veya kalça gibi yağlı bölgeler)belirleyiniz.**  
Her uygulamada farklı bölge seçiniz.  
Enjeksiyon bölgesini alkollü pamuk ile temizleyiniz.



**2) Genişçe bir deri bölgesini iki parmağınızla kıştırarak kaldırınız ve iğneyi 90 derecelik açıyla deriye batırınız.**



**3) Pistonu sonuna kadar itin ve ayarladığınız insulini enjekte ediniz. İğneyi çekmeden önce yavaş yavaş 10'a kadar sayınız.**

**4) Kalem iğnesini deriden dik olarak çekiniz ve kuru pamukla enjeksiyon yerine bastırınız. Kesinlikle ovuşturmayınız.**

**5) Kullandığınız insülin enjektörü veya kalem ucu iğnesini çıkartıp atınız.**



İnsülin Enjeksiyonunda kalem kullanıyorsanız oda ısısında saklayabilirsiniz.

## UNUTMAYINIZ.....!

- İnsülin hayat kurtarıcıdır,kan şekerinizi düzenler, bağımlılık yapmaz.
- En mükemmel tedavi yöntemidir.
- Doğru kullanıldığı ve doğru şekilde uygulandığı zaman hiçbir zararı yoktur. Ağızdan alınan ilaçlara nazaran daha az yan etkisi vardır.
- Kullanmakta gecikmeyin. Eğer bir sorunuz olursa mutlaka doktorunuza başvurunuz, eczacınıza danışınız.

### İNSULİNİN SAKLANMASINDA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

- İnsulin flakon ve kartuşlarının buzdolabında saklayınız.
- Buzdolabında saklanan insülinlerin donmamasına gayret ediniz.
- İçerisinde kristal veya parçacık bulunan, renk değişimine uğramış veya donmuş olan insulini kullanmayınız.
- Enjeksiyon yapmadan önce insulini oda sıcaklığına getiriniz. Bu işlem için şişeyi elleriniz arasında birkaç kez yavaşça karıştırınız.
- Kesinlikle sert bir şekilde çalkamayınız.
- Açılmış insulini 4 haftadan uzun süre kullanmayınız.

ECZACINIZ SİZE EN YAKIN İLAÇ DANIŞMANINIZDIR  
DOKTORUNUZA VE ECZACINIZA DANIŞMADAN İLAÇ KULLANMAYINIZ.