

Commencing Insulin Therapy: *Turkish*

İnsülin tedavisine başlamak

© State of Queensland (Queensland Health) 2008–2013



Bu çalışma Creative Commons Attribution No Derivatives 3.0 Australia lisansı kapsamında lisanslanmıştır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/au/deed.en> adresini ziyaret edin. Özünde, Eyalet Çapındaki Diyabet Klinik Ağı, Klinik Erişim ve Yeniden Tasarlama Birimi, Sağlık Bakanlığı, Queensland Sağlık'a atıfta bulunduğunuz ve lisans hükümlerine uydüğunuz sürece çalışmayı kopyalayıp geçerli biçimde iletmekte serbestsiniz. Belgeyi hiçbir şekilde değiştiremez veya uyarlayamazsınız.

Daha fazla bilgi için Eyalet Çapındaki Diyabet Klinik Ağı Koordinatörü,
Clinical Access and Redesign Unit, Department of Health, GPO Box 48, Brisbane Qld 4001 ile bağlantıya geçin, e-posta: CARU@health.qld.gov.au, telefon: (07) 3646 9872.
Bu lisansın kapsamı dışındaki izinler için şu adresle bağlantıya geçin: Intellectual Property Officer (Fikri Mülkiyet Sorumlusu), Queensland Health, GPO Box 48, Brisbane Qld 4001, e-posta: ip_officer@health.qld.gov.au, telefon: (07) 3328 9862.

İnsülin ne işe yarar?

Hamilelik sırasında, kadınlar kan şekerlerini normal düzeyde tutmak için 2-3 kat daha fazla insülin üretirler. İnsülin kan şekeri düzeylerini düşüren ve pankreas tarafından üretilen bir hormondur. İnsülin bir anahtar gibi davranarak hücreleri açar ve yiyeceklerden gelen glikozun alınıp enerji olarak kullanılmasını sağlar.

Hamilelik sırasında insülin gereksinimleri

Hamilelik sırasında artan miktarlarda plasental hormon üretilir. Bu hormonlar bebeğinizin devam eden sağlığı açısından gerekli olsa da, vücudunuzda insülinin etkisini tersine çevirirler (insülin direnci). Bazı kadınlar için sağlıklı ve dengeli beslenmek kan şekeri düzeylerini dengede tutmak için yeterli değildir.

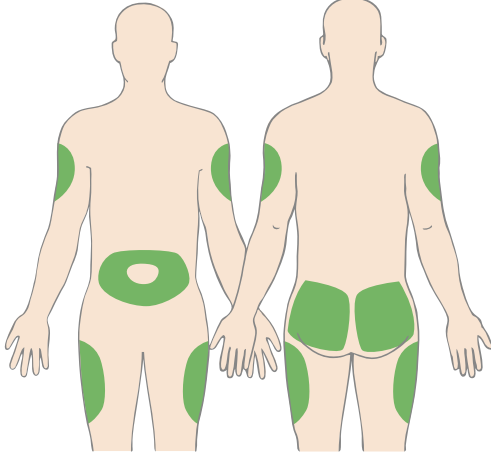
Tip 2 diyabeti olan çoğu kadının ve gebeliğe bağlı diyabeti olan kadınların %50'ye kadarının normal kan şekeri düzeylerini korumak için hamilelik sırasında insülin enjeksiyonuna ihtiyacı olur. Enjekte ettiğiniz insülin vücudunuzun ürettiği insülinle tamamen aynıdır ve onunla aynı şekilde çalışır. Enjekte ettiğiniz insülin bebeğinize zarar vermez.

Gebeliğe bağlı diyabeti olan kadınlarda insülin tedavisi kan şekeri düzeylerini düşürmek için kullanılır. Kan şekeri düzeyleriniz normal aralıkta tutularak, hamilelik sırasında komplikasyonlardan kaçınılabilir. Doğum sırasında gebeliğe bağlı diyabeti olan ve insülin tedavisine ihtiyaç duyan kadınların çoğu insülin enjeksiyonlarını durdurabilir.

İnsülin türleri

Farklı süreler için dayanan farklı türde insülinler vardır. Doktorunuz size ihtiyaçlarınıza en uygun olanı verecektir. İnsülin, bir insülin kalemi veya bir şırınga ve iğne kullanılarak uygulanabilir. Genellikle küçük bir dozda insülinle başlanır ve kan şekeri düzeyleri normal aralığa ulaşmaya kadar doz aşamalı olarak artırılır. Bu süreç kişiden kişiye değişir.

Enjeksiyon bölgeleri



İnsülin enjeksiyonları, sinirlerden, damarlardan ve atardamarlardan kaçınılarak derinin altındaki dokuya uygulanır. Emniyetli bir şekilde enjeksiyon yapılabilecek yerler şunlardır: **uyluklar, karın, kollar ve kalçalar**. Hamilelik sırasında, karın ve uyluklar enjeksiyon için öneriler yerlerdir. Hamileliğiniz ilerledikçe, yalnızca uyluklarınızı kullanma konusunda kendinizi daha rahat hissedebilirsiniz. Uylukların iç bölümüne veya eklemlere yakın bölgelere enjeksiyon yapmaktan kaçının. Farklı enjeksiyon yerleri farklı emme hızlarına sahiptir. Dolayısıyla, vücudun değişik yerlerinin her gün sırayla kullanılması önerilmez. Kullanılan bölgede örn; uyluk bölgesinde, enjeksiyon yerini sırayla değiştirmek önemlidir.

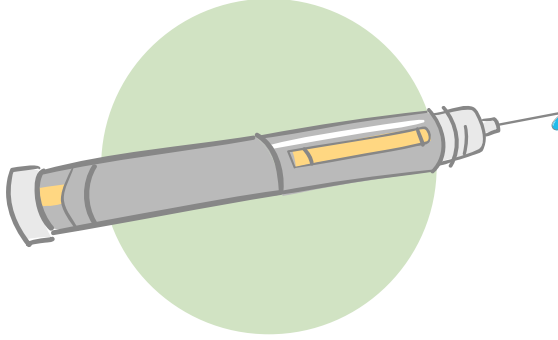
- Günde iki ya da daha fazla enjeksiyon yapıyorsanız, sabah için bir yer, öğleden sonra için bir başka yer seçin (örn; sabah yeri: sol uyluk, öğleden sonra yeri: sağ uyluk).
- Uyluğun en üstünden başlayın ve her gün 2–3 cm (bir inç) aşağıya kayın. Dizinize el genişliği kadar yer kaldığında, yeni bir sıraya başlayın. Rahatça ulaşabileceğiniz yerde sıralar halinde devam edin.
- Yaklaşık dört hafta sonra, döngüyü tekrarlamak gerekecektir.

Bu dönüşüm şeklini izleyerek, aynı yere tekrar tekrar enjeksiyon yapılması sonucu ortaya çıkabilecek sorunları önlersiniz. Herhangi bir enjeksiyon bölgesindeki yanıklar, çöküntüler, acı, renk değişikliği veya yumrular diyabet eğitimcinize veya doktorunuza raporlanmalıdır.

İnsülin uygulama cihazınızın hazırlanması

1. Doz seçiciyi sıfıra ayarlayın.
2. İki ünite insülin için ayarlayın.
3. Cihazı iğne yukarıya bakacak şekilde tutun ve hava kabarcıklarının çıkması için üzerine hafifçe vurun.
4. Cihazın üzerindeki düğmeye basın (itin).
5. İğnenin ucunda bir insülin damlası görülmesi gerekir.
6. Damla görülmezse, iğnenin ucunda bir insülin damlası görülünceye kadar yukarıdaki adımları tekrarlayın.

Diyabet eğitimciniz veya doktorunuz size cihazın nasıl hazırlanacağına ve insülinin nasıl uygulanacağına dair adım adım talimatlar verecek ve bunları gösterecektir.



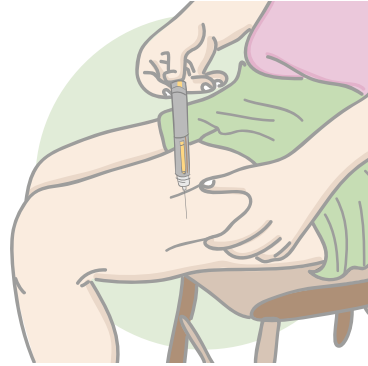
Enjeksiyon tekniđi

1. Ellerinizi yıkayın.
2. İğneyi enjeksiyon cihazına veya şırıngaya takın.
3. Her enjeksiyondan önce insülin akışı sağlamak için iğneyi insülinle doldurun.
4. Uygulama yerini seçin.
5. İnsülini enjekte edin – pistonu yavaşça en sonuna kadar itin.
6. 5-10 saniye boyunca bekleyin.
7. İğneyi çıkarın ve keskin aletler kutusuna atın.

Belirli iğne boyutlarını kullanırken, enjeksiyon bölgesini iki parmakla sıkmak gerekebilir.



İki parmakla sıkmadan = 4 mm iğne



İki parmakla sıkarak = 5 mm veya daha uzun iğne

İğneyi enjeksiyon bölgesinden çıkarmadan önce sıkma işlemini bırakın.

İnsülinin kullanımı

Saklama

- Kullanılmayan insülinin buzdolabında 2°–8°C sıcaklıkta saklanması gerekir. Buzlukta saklamayın.
- Kullanılmakta olan insülin kalemleri/kartuşları oda sıcaklığında saklanabilir.
- Isı insüline zarar verir, bu nedenle onu arabada veya sıcaklığı 40°C'yi geçen başka herhangi bir yerde saklamayın.
- İnsülin doğrudan güneş ışığına maruz bırakılmamalıdır.
- Son kullanma tarihlerini kontrol edin.
- Kullanmaya başladığınız insülini ağzını açtıktan bir ay sonra atın.

Seyahate çıkma

- İnsülini yalıtılmış bir kutuda saklayın.
- Bir buz kutusu kullanmayın.
- Uçakla seyahat ediyorsanız, insülin iğnelerinizi kabinde yanınızda taşıyabilmeniz için sağlık hizmetleri ekibinizden bir mektup almanız gerekir.

Araç kullanma

- Artık insülin kullandığınız için araç kullanırken dikkatli olmanız gerekir.
- Yerel taşımacılık departmanınızı insülin kullandığınız konusunda bilgilendirmemiz gerekecektir - yalnızca tip 1 ve tip 2 diyabetler. GDM'niz varsa ve insüline başlıyorsanız buna gerek yoktur.
- Doktorunuzla konuşun, bir doktor raporuna ihtiyacınız olabilir.
- Araç kullanmaya başlamadan önce kan şekeri düzeyinizi kontrol edin, araç kullanmak için düzeyinizin '5' olması önerilir.
- Hipoglisemi (kan şekeri düzeyi düşüklüğü) emniyetli şekilde araç kullanma becerinizi etkileyebilir.
- Araçta karbonhidratlı bir atıştırmalık bulundurmanız önerilir.
- Kan şekeri düzeyiniz düşmüş gibi hissediyorsanız, derhal kenara çekin ve aracı durdurun.
- Hipoglisemiyi giderin ve kan şekeri düzeyinizi kontrol edip 5'in üzerinde olduğunu görünceye kadar araç kullanmayın.
- Araç kullanırken ölçüm aletinizi her zaman yanınızda taşıyın.



İğnelerin atılması

Onaylı keskin madde kutuları perakende eczanelerden veya Diabetes Australia, Queensland'den alınabilir.

İğnelerin veya keskin madde kutularının atılması konusunda yerel belediyenizle bağlantıya geçin.

Hipoglisemi (kan şekeri düzeyi düşüklüğü)

İnsülin enjeksiyonlarına başladıktan sonra, verilen insülin miktarı, yediğiniz yiyecek miktarı ve yaptığınız fiziksel aktivite arasında bir denge olması gerekecektir.

Hipogliseminin en yaygın nedenleri şunlardır:

- atlanan, geciktirilen veya yetersiz bir öğün
- alışılmadık düzeyde egzersiz yapma
- gerekenden daha yüksek bir insülin dozu
- özellikle aç karnına alkol alımı (hamilelikte alkol alınması önerilmez).

Gebeliğe bağlı diyabeti olan kadınlarda kullanılan düşük düzeyde insülin ile, ciddi reaksiyonlar ortaya çıkma olasılığı düşüktür.

Hipogliseminin belirtileri şunları içerir:

- baş ağrısı veya baş dönmesi
- titreme
- dudaklarda ve parmaklarda karıncalanma hissi
- bulantı
- terleme, üşüme ve ıslaklık hissi
- açlık hissetme.

Kan şekeri düzeyinizi kontrol etmek için bir kan düzeyi testi yapın, düzeyiniz 4,0 veya altında çıkarsa ve hipoglisemi belirtileri yaşıyorsanız, aşağıdakilerden birisini seçin:

- bir bardak meşrubat veya sporcu içeceği (diyet meşrubat değil)
- yedi adet glikozlu şekerleme
- suda eritilmiş üç dolu tatlı kaşığı şeker veya bal
- 100 ml Lucozade.

15 dakika geçtikten sonra belirtilerinizde bir iyileşme görülmemiş ve kan şekeri düzeyiniz hala 4,0'ın altındaysa, hızlı çözülen bir miktar daha karbonhidratlı bir yiyecek yiyin. Kendinizi daha iyi hissettiğinizde ve yemek zamanı da değilse, daha uzun dayanan karbonhidratlı (düşük GI) bir yiyecek yiyin. Örneğin:

- bir parça meyve, örn; elma veya portakal
- çok tahıllı ekmekle veya meyveli ekmekle yapılmış bir sandviç
- bir bardak yağ oranı düşük süt.

Ciddi düzeyde hipoglisemi kafa karışıklığına ve bilinç kaybına neden olabilir. Çok seyrek görülen bir olay olsa da, ciddi düzeyde hipogliseminin ortaya çıkması ve bilincinizi kaybetmeniz durumunda, ailenizin derhal bir ambulans çağırması gerekir. Bu koşulda size yiyecek veya sıvı verme girişiminde **bulunmamaları** gerekir.

Aşağıdaki basit yönergeler bir "hipo"nun önlenmesine veya hızlı bir şekilde tedavi edilmesine yardımcı olacaktır:

- Düzenli olarak karbonhidrat yiyin.
- İlaçlarınızı dikkatli bir şekilde kullanın.
- Alışılmadık düzeyde egzersiz yapıyorsanız, ekstra yiyecek yiyin.
- Yanınızda sürekli olarak şekerleme gibi şeker içeren yiyecekler taşıyın.
- Ayrıca, yemeğin gecikmesi durumunda yemek üzere meyve gibi uzun süre dayanan karbonhidratlı yiyecekler taşıyın.
- Kimliğinizi her zaman yanınızda taşıyın.
- Kan şekeri ölçme aletinizi her zaman yanınızda taşıyın.

Beslenme değişiklikleri ve fiziksel aktivite kan şekeri düzeylerini hamilelik için önerilen düzeylere getirmediyse, gebeliğe bağlı diyabette insülin terapisi kullanımı değerli bir tedavi seçeneğidir.

Sağlık hizmetleri ekibiniz insülin terapinizin yönetimi konusunda size yardımcı olmak amacıyla hamileliğinizin sırasında size sürekli destek ve eğitim sağlayacaktır.

Faydalı bilgiler

BD – www.bd.com

Novonordisk – www.novonordisk.com.au

Diabetes Australia (Victoria) – www.diabetesvic.org.au

