



## ÇOCUKLARDA DİYABET

- **DİYABET NEDİR?** Vücudumuzda kan şekerinin normal değerler arasında tutulmasını sağlayan insülinin salgılanmasındaki bozulma veya salgılanan insülinin iş görememesi sonucu, kan şekerinin açlık ve toklukta yüksek bulunmasıyla karakterli bir hastalıktır.
- **KAÇ TİP DİYABET VARDIR?**
  - 1) **TİP 1 DİYABET:**İnsülin üretimi tamamen durmuştur.Vücut insülin üretememektedir.Genellikle çocukluk çağında görülür. Tip 1 Diyabeti tedavi edecek bir metod bulunmamıştır.
  - 2) **TİP 2 DİYABET:**İnsülin üretimi azalmıştır.İnsülin görevini yapamamaktadır.Yetişkin diyabeti olarak bilinmesine rağmen son yıllarda gençlerde ve çocuklarda da görülmeye başlanmıştır.Bu hastalığın en önemli etkeni şişmanlıktır. Tip 2 Diyabetin önlenmesinde hastalığın en önemli nedenlerinden olan şişmanlık hakkında insanların bilinçlendirilmesi oldukça önemlidir.
- **DİYABET NİÇİN OLUŞUR?** Tam nedeni bilinmiyor.Ancak,genetik yatkınlık;otoimmünite (Vücudun kendi hücrelerine karşı savaş başlatması);bazı enfeksiyon hastalıkları;yiyeceklerdeki katkı maddeleri vb. diyabet gelişmesine yol açabilir.
- **DİYABETLİ HASTALARDAKİ BULGULAR:**
  - 1) Sürekli susama hissi/ağız kuruluğu,
  - 2) Çok su içme- “suya doyamama”,
  - 3) Çok ve sık idrar yapma,
  - 4) Sınıfta sık sık tuvalete gitme,
  - 5) Gece idrara çıkma ve daha önce yatağını ıslatmayan çocukların yatağını ıslatmaya başlaması,
  - 6) İştah artması,
  - 7) Çok yemesine rağmen kilo kaybı,
  - 8) Kolay yorulma ve bitkinlik, durgunluk, çabuk yorulma, uykuya eğilim,
  - 9) Hastalığın ileri evrelerinde karın ağrısı ve halsizlik, vb. Çocuğunuz bu belirtilerden bazılarını gösteriyorsa mutlaka doktora götürün.
- **DİYABETİN YOL AÇABİLECEĞİ İSTENMEYEN DURUMLAR:** Hipoglisemi (Kan şekeri düşüklüğü); Diyabet koması (Ketoasidoz); Büyüme geriliği; Ergenliğin gecikmesi; İnsülin yapılan yerlerde şişlikler; Eklemlerde hareket kısıtlılığı; Ciltte yaralar; Görmede azalma (Katarakt) vb.Tedavi görmeyen çocuklarda bulantı,kusma,karın ağrısı,gözlerde çöküklük,hızlı ve derin nefes alma,ağızda aseton kokusu gibi belirtilerle kendini gösteren diyabet koması görülür.
- **ÇOCUKLARDA DİYABET NASIL TEDAVİ EDİLİR?** Şeker Hastalığının tedavisinde insülin tedavisi, beslenme planı ve egzersiz yer almaktadır. Egzersiz yapılması tedaviyi destekler,ancak egzersiz yapılabilmesi için kan şekerinin normal olması gerekir.Kan şekeri yüksek ya da düşükse egzersiz yapılmamalıdır.Günlük beslenme 3 ana ve 3 ara öğün olarak düzenlenir.Tüketilen besinler önemlidir.Beslenme planına uyulmaması durumunda şeker düşmesi ya da yükselmesi görülebilir.



# Lütfen siz daha sağlıklı bir yaşam tarzı seçin!

Okulda  
diyabet  
programı

Yemeklerimi  
hızlı yedim.

"Abur-cubur" a  
ve şekerli içeceklere  
bağımlı oldum...

Kahvaltı  
etmeden  
okula geldim.

Egzersiziz  
yapmaya  
işendim.

Farkında  
olmadan  
şişmanladım.



DiabTürk

Okulda  
diyabet  
programı

Barış Ekin tip-1 diyabetle 2 yaşında tanıştı.  
Çok su içiyor, tuvalete daha sık gitmeye  
başlıyor, aşırı kilo kaybediyor ve kendini her  
zaman yorgun hissediyordu.



Barış Ekin Yeşildağ  
/ İstanbul

# Tip-1 Diyabet Her Yaşta

Daha fazla bilgi için

 #diyabetheryasta

  
Tip1 Diyabetiler Derneği  
www.t1dd.org

  
TC Sağlık Bakanlığı  
www.beslenme.gov.tr

Daha Sağlıklı Bir Gelecek İçin

# Kendini Diyabetten Korum

