



Hipoglisemi belirtileri nelerdir?

- Soğuk terleme
- Baygınlık hissi
- Solgunluk (cilt solgunluğu)
- Baş ağrısı
- Dudaklarda uyuşma, karıncalanma
- Çarpıntı
- Sinirlilik
- Bulanık görme
- Açlık hissi
- Sersemlik
- Konsantrasyon gücüyüğü
- Kişilik değişikliği
- Uyanma zorluğu
- Titreme

Hipoglisemi oluştuğunda ben ya da yakınlarım neler yapmalıyız?

- Şeker ya da şekerli bir gıda yiyin. Örneğin 3-4 tane kesme şeker ya da 2 tatlı kaşığı şeker atılmış içecek için ve hemen arkasından bisküvi ya da sandviç yiyin.
- Bilinciniz kapalıysa yakınlarınız, size kesinlikle sıvı içirmeye çalışmamalıdır.
- Bilinciniz kapalı ise bir yakınınız tarafından size "Glukagon" injeksiyonu yapılmalı ve en yakın sağlık kuruluşuna götürülmeniz sağlanmalıdır.
- Hipoglisemiye takip eden 45 dakika boyunca araba kullanmayın!

Hipoglisemi neden olur?

- Fazla insülin yapılması
- Yetersiz beslenme
- Aşırı egzersiz
- Öğün atlama
- Stres
- Sıcak hava



Unutmayın!

- Aşırı yorulma, az yemek yeme ve alkol alınması hipoglisemiye sebep olabilir.



Hiperglisemi belirtileri nelerdir?

- Ağız kuruluğu, çok su içme
- Sık idrara çıkma
- Halsizlik, karın ağrısı
- Nefes almada güçlük
- İdrarda şeker ve keton çıkması

Hiperglisemi durumunda ne yapmalıyım?

- Şekerinizi ölçün.
- İdrarda keton testi yapın.
- Bol su veya şekerli içecekler için.
- Doktorunuza veya en yakın sağlık kuruluşuna başvurun.



Hiperglisemi nedenleri nelerdir?

- Kanda insülin azlığı ya da yokluğu
- Beslenme programının dışına çıkılarak fazla miktarda karbonhidratlı yiyecekler alınması
- Enfeksiyon, yüksek ateş
- Duygusal stres
- Normalden az egzersiz yapılması

Unutmayın!

- Asla insülin injeksiyonunuzu geciktirmeyin.
- Bol sıvı alın.