

Şeker Hastaları için Genel Sağlık Önerileri

ÖNEMLİ!

- İlaçlarınızı düzenli kullanmanız çok önemlidir.
- Kilonuza dikkat ediniz.
- Ani bir kan şekeri düşmesi (hipoglisemi) durumuna karşı yanınızda her zaman birkaç adet şeker bulundurunuz.
- Mutlaka egzersiz yapınız.
- Kan basıncınızı belli aralıklarla kontrol ettiriniz.
- Yılda en az bir kere göz muayenesine gidiniz.
- Ayaklarınıza iyi bakınız.
- Asla sigara kullanmayınız.
- Alkol kullanmaktan kaçınınız.

Şeker Hastalığı ve Cilt Bakımı

- Şeker hastalarının cilt bakımında önemli olan cilt bütünlüğünü korumaktır.
- Mümkün olduğunca sık (haftada en az 3 kez) ılık su ve pH'sı cilt yapısına uygun (pH5.5) sabun kullanarak banyo yapılmalı.
- Banyo sırasında tahriş edici uygulamalardan (kese kullanımı vb.) kaçınılmalı.
- Cilt nemli iken nemlendirici losyon kullanılmalı.
- Vücuttaki istenmeyen tüylerin temizliğinde yaralanmaya neden olabilecek jilet vb kullanılmamalı, tüy dökücü kremler tercih edilmelidir.
- Kesik sıyrık oluştuğunda sabun ve suyla yıkayıp üzeri kuru, steril bir bandaj ile örtülmeli, eğer kesik ya da sıyrıkta 4 saat içinde iyileşme belirtisi görülmezse (kızarıklık, şişlik, ağrı, sıcaklık) derhal sağlık kuruluşuna başvurulmalı.
- Cilt doğrudan güneş ışığına maruz bırakılmamalı, mutlaka koruma faktörü yüksek güneş kremleri tercih edilmeli.

- Pamuklu iç çamaşırı kullanılmalıdır.

Diyabet ve Ağız-Diş Sağlığı

- Diş fırçası 3 ayda bir yenisi ile değiştirilmeli.
- Her 6 ayda bir diş hekimine gidilerek kontrol yaptırılmalı.
- Diş hekimine gitmeden önce mutlaka kan şekeri kontrolü yapılmalı.
- İnsülin kullanılıyorsa diş tedavisinden önce dozunda ve zamanında ayarlama yapılmalı, doz atlanmamalıdır.
- Dişler günde en az 2 kez ve 3 dakikadan az olmamak koşulu ile yumuşak bir diş fırçası ile fırçalanmalı.

Şeker Hastalığı ve Yolculuk

- Yolculuk öncesi mutlaka sağlık kontrolü yaptırılmalı.
- Sağlık sigortası ile ilgili işlemler tamamlanmalı ve gerekli evraklar alınmalı.
- Şeker hastalığı kimlik kartı, telefon numarası, adres ve doktorun ismi bulunan bir kart alınmalı.
- Yeterli miktarda tıbbi malzeme (ilaç, insülin vb) alınmalı.
- Uzun yolculuklarda uygun ve yeterli yiyecek alınmalı.
- En fazla 2 saatte bir mola verilmeli ya da kalkıp dolaşılmalı.
- İnsülin, glukagon ve şeker hastalığı ilaçlarının bulunduğu çanta kesinlikle bagaja verilmemeli, kişinin yanında bulunmalıdır.

Şeker Hastalığı ve Hastalık Durumu

- Doktora danışılmadan ilaç kullanılmamalı.
- Şeker hastalığı tedavisine (hap-insülin) ara verilmemeli.
- Bol sıvı alınmalı.
- İstirahat edilmeli.

- İştahsızlık varsa beslenme programı yeniden düzenlenmeli.
- Kan şekeri takibi, gerekiyorsa keton ölçümü yapılmalıdır.

Şeker Hastalığı ve Aşılama

- Şeker hastaları her yıl mutlaka grip aşısı, hayatları boyunca da 1 kez zatürre aşısı yaptırmalıdır.

Şeker Hastalığı ve Sigara

- Nikotin, kılcal damarların daralmasını hızlandırarak dolaşımı bozar.
- Şeker hastalığı damar yapısını bozduğu için zararlı etkiler daha da artmış olur.
- Sigara içerek göz bozukluklarını, böbrek rahatsızlıklarını ve nöropati (sinir bozuklukları) riskini daha da arttırmış olursunuz.
- Şeker hastalığı teşhisi konduktan sonra, sigara içiyorsanız kesinlikle bırakmalısınız.

Şeker Hastalığı ve Davetler

- Şeker hastaları da herkes gibi davetlere katılabilirler.
- Davete gitmeden önce kan şekerinizi kontrol etmelisiniz.
- Akşam yemeğinin ne zaman servis yapılacağının bilinmediği ve servisin geç kaldığı durumlarda hipoglisemi riski ile karşı karşıya kalabilirsiniz.
- Hipoglisemi durumuna dikkat ediniz ve yemek saatini öğrenmeye çalışınız.

Şeker Hastalığı ve Dışarıda Yemek Yeme

- Sunulacak yemekler içerisinde kendi beslenme biçiminize uygun yiyecekler seçmeye özen gösteriniz.
- Dışarıda yemek yiyecekmeniz yemek saatinin kendi yemek saatinize uygun olmasına dikkat ederek hipoglisemileri engelleyebilirsiniz.

- Sipariş vereceğiniz yemek hakkında bilgi edinmelisiniz.
- Porsiyonların büyüklüklerini kendinize göre ayarlayınız.
- Yemekleri tatmanız için ısrar edildiğinde hayır demeyi biliniz.
- Mönüsünü bildiğiniz yerlerde yemek yemeye dikkat ediniz.

Şeker Hastalığı ve Cinsellik

- Cinsellik normal hayatın ayrılmaz bir parçasıdır. Şeker hastalığı cinsellikle ilgili birçok probleme yol açabilir. Şeker hastalığı erkeklerde; cinsel organda sertleşme olmamasına veya sertleşmenin korunamamasına (erektil disfonksiyon) neden olabilir.
- Şeker hastalığı kadınlarda; cinsel istekte azalma, ilişki sırasında ağrı ve rahatsızlık, vajinada kuruluğa neden olabilir.
- Şeker hastalığı kadınlarda; bağışıklık sisteminin güçsüzleşmesine, vajinada akıntı ve kaşıntı ile kendini gösteren mantar enfeksiyonlarına neden olabilir.
- Kadınlarda iyileşmeyen vajinal mantar hastalıkları şeker hastalığının ilk belirtisi olabilir.
- Şeker hastalığı herkesi aynı şekilde etkilemez veya birçok insan hiçbir problem yaşamayabilir.

Şeker Hastalığı ve Psikolojik Etkiler

- Şeker hastalığı tanısının konulması, kişinin yaşamında anlamlı ve önemli bir değişim ve stres kaynağıdır.
- Şeker hastalığı kişide psikolojik, sosyal, davranışsal ve biyolojik anlamda değişiklikler meydana gelir.
- Bu değişikliklere uyum sağlamak birçok zorluğu da beraberinde getirir.

Şeker Hastalığında Psikolojik Etkileri Azaltmak İçin Neler Yapılabilir?

- Şeker hastalığı hakkında uzman kişilerden bilgi ve eğitim alınız.

- Şeker hastalığı ile uyum sürecinde küçük ve basit hedefler geliştirerek ilerlemeyi seçiniz.
- Yakın çevreniz ve sağlık personelinin ihtiyaç duyduğunuzda destek alınız.
- Her sorunu tek başına çözemeyeceğinizi kabul ediniz.
- Şeker hastalığınızla yaşantınız içinde sağlıklı bir denge kurunuz. Ne tamamen yokmuş gibi davranarak size zarar vermesine, ne de şeker hastalığının tamamen hayatınıza hükmetmesine ve sizin kimliğinizin önüne geçmesine izin vermeyiniz.
- Diğer şeker hastaları tanışınız.
- Şeker hastalığınızın olduğunuzu saklamayınız.