

DÜŞÜK KAN ŞEKERİ

Hızlı gelişme (kan şekeri 3,5–4,0 mmol/l'nin altında)

ÖZELLİKLERİ:

- Terleme, baş ağrısı, baş dönmesi
- Açlık hissi
- Titreme
- Kalp çarpıntısı
- Düşük konsantrasyon yeteneği
- Sinirlilik, saldırganlık
- Uyuşukluk

ÖNLEMLER:

- **Hafif etkilerde** glikoz tabletleri ya da tatlı meyve suyu veya meyve suyu gibi sıvı karbonhidratlar alın.
- **Etkilerin hızlı gelişmesi** veya 10-15 dakika sonra devam etmesi durumunda tekrarlayın/daha fazla karbonhidrat alın.

30-45 dakika içinde yemek yemeyeceksiniz etkilerin tekrarlanmayacağından emin olmak için küçük bir atıştırmalık almanız gerekebilir.

Kişi yutacak durumda değilse sıvı vermeyin.

- Kasılmalar veya bilinç kaybı durumunda, **derhal bir hekime/hastaneye başvurun!**

NEDENLERİ:

- Çok fazla insülin
- Çok az yemek, geç yemek
- Aktivite öncesi fazla yüksek insülin dozu veya az miktarda karbonhidrat alımı
- Alkol

YÜKSEK KAN ŞEKERİ

Keton zehirlenmesi, yavaş gelişme

ÖZELLİKLERİ:

- Artan susuzluk
- Artan idrar seviyeleri
- Yorgunluk
- Bulanık görme
- İştah kaybı
- Mide bulantısı
- Kusma
- Karın ağrısı
- Aseton gibi nefes kokusu
- Nefes darlığı

ÖNLEMLER:

- Kan şekeri ve kan ketonu ölçümü
- İnsülin ve gerektiğinde basit karbonhidratlar ekleyin
- Tıbbi yardım ve hastane bakımı isteyin

NEDENLERİ:

- Enfeksiyon, ateş
- Çok az insülin
- Gıda ve insülin alımı arasındaki yanlış oranlar
- İnsülin pompasıyla insülin aktarımında hata
- SGLT-2 inhibitörleri ile tedavi ketoasidozu maskeleyebilir

Doktorum/hemşirem

telefon numarası