



# Öğrencim ve Diyabet

Okulda  
diyabet  
programı



ÇOCUK ADÖLESAN  
DİYABETLER DERNEĞİ

## ÇOCUKLARDA ŞEKER HASTALIĞININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

Şeker hastalığının (diyabet) en sık görülen belirtileri sık sık ve bol miktarda idrar yapma, çok su içme, iştah artmasına rağmen kilo kaybıdır. Çocuğun içinde yaşadığı çevre düşünüldüğünde bu belirtilerin aile ve öğretmenler tarafından kolayca dikkat çekeceği tahmin edilebilir.

### Ailenin Gözlemleri

Çok su içme, sık idrar yapma gibi belirtilere ilaveten, gece idrar yapmak için uyanmayan çocuğun bir iki kez idrara çıkması, hatta gece altını ıslatması, iştahı ve yemesi normal olmasına rağmen zayıflamaya başlaması, kendisini halsiz ve yorgun hissetmesi şeker hastalığının başlangıç belirtileri olabilir. Hastalığın ilerlemesiyle karın ağrısı, solunum sıkıntısı tabloya eklenebilir.

### Öğretmenin Gözlemleri

Öğrencinin eskiye oranla ders sırasında çok su tüketip sık sık tualete gitme ihtiyacı duyması ve daha sık devamsızlık yapmaya başlaması. Halsizlik, durgunluk, çabuk yorulma ve uykuya eğilimin görülmesi şeker hastalığı olasılığını akla getirmelidir.

Hastalık belirtilerinin ilerlemesine rağmen doktora götürülmeyen çocuklarda; bulantı, kusma, karın ağrısı, gözlerde çöküklük, derin ve hızlı nefes alma (solunum sıkıntısı), ağızda aseton kokusu gibi diyabet koması belirtileri başlar. Bazen bu çocuklara yanlılıkla astım-zatürre gibi akciğer hastalıkları ya da apandisit teşhisi konulabilir.



## Çocuklarda şeker hastalığının belirtileri

- > Çok su içme
- > Sık sık ve çok miktarda idrar yapma
- > Gece idrar yapmak için tuvalete kalkma ya da altına kaçırma
- > İştah artmasına rağmen kilo kaybetme
- > Kız çocuklarda genital bölgede kaşıntı
- > Bazen halsizlik, hafif ateş, karın ağrısı gibi genel yakınmalar

---

## Şeker hastalığına bağlı koma (diyabet koması) belirtileri

- > Bulantı, kusma
- > Karın ağrısı
- > Gözlerde çöküklük
- > Derin ve hızlı nefes alma (solunum sıkıntısı)
- > Ağızda aseton kokusu

# ŞEKER HASTALIĞI NEDİR? NASIL TANI KONUR?

Şeker hastalığı vücutumuzdaki şekeri kontrol eden insülin hormonunun eksikliği yada etkisizliği sonucunda ortaya çıkan bir durumdur.

**İnsülin**, pankreasın beta hücreleri tarafından salgılanır ve vücutta enerji dengesini kontrol eden en önemli hormondur. Görevi kanın içindeki őekerin hücre içine girmesini sağlamaktır. Bu sayede şeker yanarak enerjiye dönüőür.

**Pankreas**, midenin arkasında karın içine yerleşmiş bir organdır. Gıdaların sindirim ve kullanımında büyük rol alır. Vücut için önemli hormonlar üretir. Bunların başında İnsülin gelmektedir. Ürettiği insülin hormonunu dolaşıma yollayarak kanın içindeki őekerin hücre içine girişini sağlamaktadır. Bu sayede kanda şeker birikimi olmadan hücrelerin bu şekeri kullanmasını sağlamaktadır. Diyabetli bireylerde bu denge bozulmuştur.

Vücutumuz enerji kaynağı olarak yağ ve proteinlerin yanısıra karbonhidrat adını verdiğimiz şeker ve niőasta içeren besinleri kullanır. Bu besinlerin kullanımı için pankreasın ürettiği insülin hormonuna ihtiyaç vardır. İnsülin yetersizliğinde besinlerle aldığımız şeker (glukoz) hücre içine giremez. őekerin hücre içine girmesi için mutlaka insülin hormonuna ihtiyaç vardır. İnsülin adeta hücrenin kapısını, őekere açan bir anahtar görevini yapar. İşte bu anahtar yokluğunda şeker hücre içine girip, enerjiye dönüőemez ve kanımızda yükselmeye başlar. Bu duruma DİYABET (Şeker Hastalığı) denir.

## ŞEKER HASTALIĞI (DİYABET) BAZI TİPLERE AYRILIR:

**Tip 1 Diyabet:** İnsülin üretimi tamamen yok olmuştur ve vücut insülin üretememektedir. Genelde çocukluk çağında görülür.

**Tip 2 Diyabet:** İnsülin üretimi kısmi azalmıştır fakat insülin görevini yapmadığı için hap ya da insüline ihtiyaç duymaktadır. Erişkin diyabeti olarakta bilinen tip 2 diyabet son yıllarda genç ve çocuklarda da gözlenmeye başlanmıştır. Tip 2 diyabet için en büyük risk şişmanlıktır.

Kan şekeri düzeyi genellikle miligram/desilitre (mg/dl) cinsinden ifade edilir. Sabah açlıkta 100 mg/dl'nin, toklukta veya şeker yüklenme testinde 140 mg/dl'nin altında olması normaldir.

Açlık kan şekerinin 126mg/dl, tokluk kan şekerinin 200 mg/dl üzeri olması durumunda diyabet tanısı konulur.



# ÇOCUKLARDA ŞEKER HASTALIĞI NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Diyabet hastalığının tedavisinde insülin, beslenme planı ve egzersiz yer almaktadır.

**İnsülin:** Tip 1 diyabet ömür boyu devam eden kronik bir hastalıktır. Vücutta pankreastan üretilmeyen insülinin deri altına enjeksiyon yoluyla verilerek tedavi edilir. Böylece insülin ihtiyacı karşılanır ve bu çocuklar normale yakın bir yaşam sürdürebilirler. Tip 1 diyabet tedavisinde insülin kullanmanın yanı sıra, beslenmenin düzenlenmesi ve düzenli egzersiz de büyük önem taşımaktadır. İnsülin enjeksiyonu (iğnesi) diyabetlinin insülin ihtiyacına göre değişmekle birlikte genelde günde dört kez yapılır. Her çocuk için kullanılması gereken insülin şeması doktoru tarafından düzenlenmelidir. İnsülin kullanan diyabetlilerde günün belli zamanlarında kan şekeri ölçümü yapılarak izlenmesi gereklidir. Bu konuda aile ve çocuk diyabet ekibi tarafından eğitilir.

**Beslenme:** Günlük beslenme planı da kişiden kişiye değişmekle birlikte çocuklarda üç ana üç ara öğün şeklinde düzenlenmektedir. Beslenme planı, diyabet hastalığının tedavisi ve kontrolünde büyük önem taşımaktadır. Beslenme planına uyamayan çocuklarda kan şekeri düşüklüğü ya da fazla tüketilmesinde ise kan şekerinin yükselmesi söz konusu olacaktır. Bu nedenle çocukların okulda/sınıfta öğün almasını desteklemesi ve kontrol edilmesi çok önemlidir.

**Egzersiz:** Diyabet hastalığının tedavisinde insülin, sağlıklı beslenme programı ve egzersiz bir bütün olarak ele alınmalıdır. Egzersiz yapılabilmesi için kan şekerinin çok düşük yada çok yüksek olmaması gerekmektedir. Egzersiz konusunda çocuğun desteklenmesi bir yandan diyabetin tedavisine yarar sağlarken diğer yandan da çocuğun sağlıklı akranlarından uzaklaştırılmaması sağlanacak, çocuk kendini daha iyi hissedecektir.





Diyabetli çocuklar her türlü egzersiz ve yarışmalı sporlarda bulunabilir, gerekli eğitim verilerek yarışmalara bile katılabilir. Diyabetin olması bunlara engel değildir.

## ÇOCUKLARDA ŞEKER HASTALIĞININ NEDENLERİ NELERDİR? ŞEKER HASTALIĞI ÖNLENEBİLİR Mİ?

Tip 1 Diyabet pankreasta beta hücreleri denilen ve insülin üreten hücrelerin kişinin bağışıklık sistemi tarafından yıkılması ile oluşur. Bu durum otoimmün cevap olarak adlandırılır ve nedeni kesin olarak bilinmemektedir. Otoimmün terimi, doğal bağışıklık sisteminin insanın kendi hücrelerine saldırması anlamına gelir. Genetik bazı bozukluklar nedeniyle bağışıklık sistemi sorunlu olan kişilerde enfeksiyonlar, toksinler, bazı besinler, stres gibi çeşitli çevresel faktörlerin etkisiyle otoimmün hastalık başlar. Otoimmün hastalığı olanların bağışıklık sistemi, vücuda yabancı mikroorganizmalar/moleküllerin yanısıra kendi hücrelerini de yok etmekte, bir bakıma “dostu düşmanı ayıramamakta”dır. Bağışıklık sistemi hücreleri yanlışlıkla pankreasa yönelirse tip 1 diyabet, başka organlara yönelirse bunlarla ilgili değişik hastalıklar ortaya çıkar. Ülkemizde her yıl 100.000 çocuktan 10 kadarının tip 1 diyabete yakalandığı tahmin edilmektedir.







Tip 1 Diyabeti önleme metotları hala araştırma aşamasındadır. Günümüzde Tip 1 Diyabeti önlemek için etkili bir tedavi metodu bulunmamaktadır. Bununla birlikte Tip 2 Diyabet için en büyük riski oluşturan şişmanlığın önlenmesi, bu konuda toplumun bilinçlendirilmesi, Tip 2 Diyabet gelişmesini önlemede etkili olacaktır.

# OKULDA ŞEKER HASTALIĞI OLAN ÇOCUKLARDA SORUNLAR VE ÖNLEMLER

Şeker hastalığı aynı zamanda sosyal bir hastalık olup, çocuğun yaşadığı çevrelerin de (aile, okul, dersane vs.) olaya dahil edilmesi gerekmektedir. Çocuklar günün önemli bir kısmını okulda geirmekteirler. Hastalığın bilinmemesi baŐlangıçta aile ve okulda kayĐ düzeyini artırmaktadır. Bununla birlikte diyabetli çocukların olduğu okullarda eğitimilere verilecek bilgiler mevcut kayĐ düzeyini azaltacaktır. Bunun için bazı noktaların bilinmesi ve düzenlenmesi yeterlidir:

1. Okulda yapılması gereken insülin enjeksiyonu, kan Şekeri lm ve beslenme öğünlerinde kolaylık sağlanması
2. “Hipoglisemi” adı da verilen Şeker düşüklüğü durumuunun tanınması ve tedavi edilmesi
3. Enfeksiyon hastalıkları ve düzenli diyabet kontrolleri nedeni ile öğrencinin okul devamsızlıkları konusunda anlayıŐlı olunması
4. Şeker hastası çocuğun bir sorun kaynağı gibi görülerek ondan ekinilmemesi, okula kayıt olmasından derslere devamına, beden eğitimi derslerine katılmasından arkadaşlarıyla sosyal iletiŐimine kadar tüm etkinliklerinin olabildiğince normal olması için desteklenmesi

Okulda alınacak ufak bazı önlemler ile diyabetli bir çocuğun iyi bir diyabet tedavisi ile sağlıklı ve başarılı bir yaşam sürdürebmesine katkı sağlanabilir.



# Okulda diyabet programı



ÇOCUK & ADOLESAN  
DİYABETİLER DERNEĞİ

Arkadaşım  
diyabet