



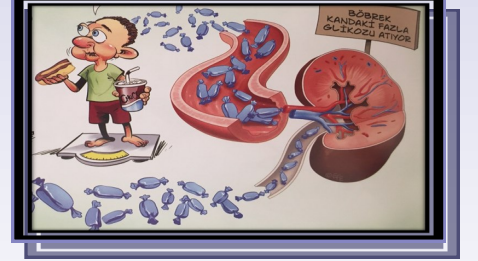
**FATİH REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**VELİ BROŞÜRÜ**

**ÇOCUKLUK VE ERGENLİK ÇAĞI  
DİYABETİ**

## Vücutta neler olur?

İnsülin yetersiz olunca vücutta kan şekeri yükselir.  
Fazla şeker idrar ile atılmaya başlar  
Şeker su çeker → İdrar miktar ve sıklığı artar  
Çok idrar yapan çok susar, çok su içer  
Hücreler enerjisiz kaldığı için halsiz ve yorgun his-  
seder  
Vücut şeker dışı yağ ve protein gibi enerji kaynaklarını kullanmaya  
başlar, ketonlar oluşur.



## BELİRTİLER

- ⇒ Sık ve bol miktarda idrar yapma (gece altını ıslatma)
- ⇒ Sürekli susama hissi, ağız kuruluğu
- ⇒ Her zamandakinden çok su içme
- ⇒ Çok yemek yemeye rağmen kilo kaybı
- ⇒ Halsizlik, yorgunluk
- ⇒ Huzursuzluk ve davranış değişikliği

# TIP 1 DİYABET TEDAVİSİ

Kendi kendine bakım becerisi

İnsülin

İnsülin Tedavisinde Amaç; eksik olan insülin hormonunu gereği kadar yerine koymaktır.

Uygulama Araçları

İnsülin Enjektörü



İnsülin Kalemi



İnsülin Pompası



Buzdolabında Saklanır



Beslenme Planı



Kalori kısıtlaması yapmadan, yaşlıları ile aynı miktarda ve bileşende

Egzersiz

Tip 1 diyabetliler hazırlıklarını yaparak beden dersine girebilir hatta lisanslı sporcu olabilir.

# DIYABET NEDİR?

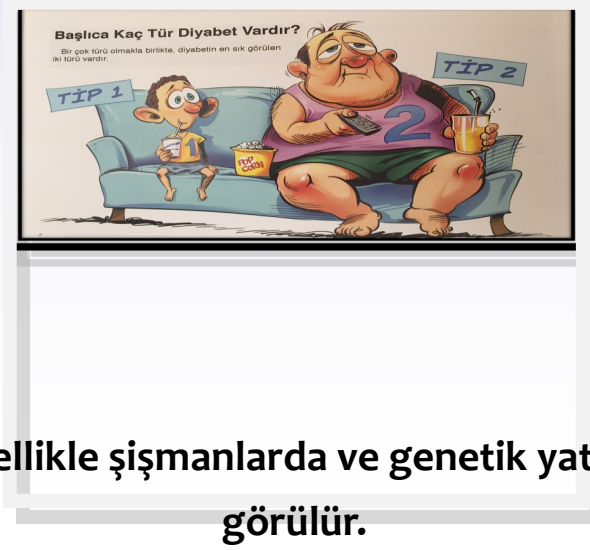
- ⇒ Diyabet, şeker hastalığının diğer adıdır ve çocuklarda da görülebilir. Diyabet insülin azlığı ya da etkisizliği ⇒ Karbonhidrat, protein ve yağ metabolizma bozukluğu...



Vücudumuzun en küçük yapı taşı hücrelerdir. Hücrelerin doğru çalışabilmesi için enerjiye gereksinimi vardır. Yediğimiz yiyecekler şekere dönüşür. Şeker kana karışır ve insülin hormonunun yardımıyla hücre içine girer. Böylelikle hücrelerimiz enerji kazanır.

**Tip 1** diyabette sorun insülin yapımındaki yetersizliktir.

**Tip 2** diyabette ise insülinin bağlandığı hücre bölümlerinde bozukluk vardır. İnsülin yeterli yapılsa da insüline karşı direnç vardır.



**Tip 2** diyabet özellikle şişmanlarda ve genetik yatkınlığı olanlarda görülür.

- Çocuklarda daha nadir olarak görülen tip 2 diyabet de görülebilir
- Tip 2 diyabet önlenabilir.
- Sağlıklı beslenir ve kilomuza dikkat edersek tip 2 diyabeti engelleyebiliriz.

- Dengeli ve sağlıklı beslenmek
- Abur cubur ve hazır gıdalardan uzak durmak
- Bilgisayar, tablet, telefon ve televizyon başında geçirilen süreyi 2 saatten kısa tutmak
- Ders ve etütlerden sonra fiziksel etkinliğe zaman ayırmak

# Neden?

Hala bilmediklerimiz var. Ama:

Genetik yatkınlık

Bağışıklık sistemimizin mikropmuş gibi vücudumuzdaki hücrelerle savaşması

Bazı enfeksiyon hastalıkları

Çevresel etmenler (katkı maddeli gıdalar, kimyasallar gibi)

**Kesin bilgi: Diyabet bulaşıcı değildir.**

