

DÜNYA DIYABET GÜNÜ

14 Kasım

Diyabet, şeker hastalığının diğer adıdır ve çocuklarda da görülebilir.



14 KASIM DÜNYA DİYABET GÜNÜ

DİYABET RİSKİNİ AZALTAN FAKTÖRLER



YÜZMEK



BİSİKLET

TEMPOLU
YÜRÜYÜŞ



DANS
ETMEK



GÜNDE 30 DK EGZERSİZ YAPMAK TİP 2 DİYABET OLUŞUMUNU %40 ORANINDA AZALTMAKTADIR

DİYABET RİSK FAKTÖRLERİ



GENETİK SEBEPLER
AİLE ÖYKÜSÜ

HAREKETSİZ
YAŞAM



SAĞLIKSIZ
BESLENME

KİLO ALIMI



DİYABET BELİRTİLERİ



SIK SIK
İDRARA ÇIKMA



KİLO
KAYBI



HALSİZLİK



AŞIRI
SUSAMA

BU BELİRTİLERİ
GÖRÜRSENİZ UZMAN BİR
DOKTOR KONTROLÜNDEN
GEÇMENİZ HASTALIĞIN
TANISINDA ETKİLİDİR



DIYABETİM Ben Ya Sen ?



Çok Su İçiyorsanız



Sık İdrara Çıkıyorsunuz,



**Kendinizi Yorgun
Hissediyorsanız**



Kilo Kaybediyorsanız

Bu belirtileri gördüğünüzde aile hekiminize başvurun.

 #diyabetheryasta

Daha fazla bilgi için



- Dünya'da 542.000 Tip 1 diyabetli çocuk var. Her yıl yaklaşık 86.000 çocuk diyabet oluyor.



- Ülkemizde 25 bin civarında diyabetli çocuk var.

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.



Tanı gecikirse...

- Hızlı ve derin solunum
- Karın ağrısı, bulantı, kusma
- Ağızda çürümüş elma kokusu (Aseton/keton kokusu)



Şeker koması!!!

Tip 1 Diyabet Tedavisi

Kendi kendine bakım becerisi

İnsülin

Beslenme Planı

Egzersiz

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

Uygulama Araçları

İnsülin Enjektörü



İnsülin Kalemi



İnsülin Pompası



Buzdolabında Saklanır



Kalori kısıtlaması yapmadan, yaşlıları ile aynı miktarda ve bileşende

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