

## **Diyabetiniz varsa kendinizi iyi hissetmediğinizde bu durumla nasıl baş edeceğinizi bilmek önemlidir. Bilhassa hastaneye gitmeniz gerekiyorsa.**

Hasta olmak, [diyabet yönetiminizi](#) bozabileceğinden kan şekeri (glikoz) seviyenizi olabildiğince hedefe yakın tutmak için ne yapmanız gerektiğini bilmelisiniz. Bazı kişiler bunları [hastalık kuralları](#) olarak bilirler.

İnsülin ve diğer diyabet ilaçlarını, kan ve idrar testlerini ve yeme düzeninizi nasıl yöneteceğinizi bilmeniz gerekir. Eğer hastaneye gidecek olursanız bu gerçekten önemlidir. Diyabetiniz olduğunu, sizi tedavi eden sağlık hizmeti yetkililerine mutlaka söyleyiniz. Hastanede yüksek kaliteli bir bakım görmemiz gerekir – bu sizin [15 Sağlık Hizmeti Esasınızdan](#) biridir ve bunlara erişim hakkınız vardır.

### **Hasta olmak diyabetinizi nasıl etkileyebilir**

Hastalık ve enfeksiyonların yanı sıra diğer stres türleri kan şekeri (glikoz) seviyenizi yükseltebilir. Vücudun hastalıkla ve enfeksiyonla mücadele etmeye dönük savunma mekanizması kapsamında kan dolaşımına daha fazla glikoz salıverilir. Yiyecekte kesilmişseniz veya normalden daha az yiyorsanız bile böyle olabilir.

Diyabeti olmayan kişiler ise mücadele etmek için daha fazla insülin üretirler. Ancak diyabetiniz olduğunda vücudunuz bunu yapamaz. [Diyabet semptomları](#) başlangıçtaki hastalığa veya enfeksiyona katkı yaparak daha da kötüleştirebilir.

Hasta hissetmek veya olmak ya da ishal olmak, kan şekeri seviyenizi düşürebilir; bunun nedeni yiyeceklerin emiliminin her zamanki gibi gerçekleştirilmemesidir.

### **Diyabetiniz olduğunda su kaybetmek**

Ateşinizin yükselmesi veya hasta olmak su kaybına neden olabilir. Bazı durumlarda ciddi ölçüde su kaybı ve kan şekeri seviyesinin yükselmesi, [hastaneye](#) gitmeniz gerektiği anlamına gelebilir.

Bu nedenle hazırlıklı olmak ve hastayken mücadeleye dönük tavsiyelerimize uymak önemlidir. Bu bilgileri bir arkadaşına veya aile mensubuna aktarmak isteyebilirsiniz, böylece hastalandığınızda size yardımcı olabilirler.

## Hasta olduğunuzda diyabetinizin yönetimi

- Panik yapmayın – diyabet ekibinizle temasa geçin, herhangi bir sorunuz olduğunda veya ne yapacağınızdan emin olmadığınızda size yardımcı olacaklardır.
- Diyabet ilaçlarınızı – yemek istemediğinizde bile - almaya devam edin. Ancak o kadar çok kullanmamanız veya tamamen kesmeniz gereken bazı ilaçlar var. Kendinizi hasta hisseder etmez diyabet ekibinizle görüştüğünüzden emin olun ki size doğru önerileri versinler.
- Eğer evde [kan şekeri seviyenizi kontrol ediyorsanız](#) muhtemelen bunu daha sık - en azından her dört saatte bir - geceleri de dahil olmak üzere yapmanız gerekecektir. Kan şekeri seviyenizi evde test etmiyorsanız [yükselme / hiper](#) (hiperglisemi) belirtilerine karşı duyarlı olun.
- Vücudunuzdaki su seviyesini koruyun – bol miktarda tatlandırılmamış içecek için, az ve sık yiyin.
- Eğer tip 1 diyabetiniz varsa kan şekeri seviyenizin yüksek olması (genelde 15mmol/l veya yukarısı ya da insülin pompası kullanıyorsanız 13mmol/l; ancak ekibiniz size farklı hedefler vermiş olabilir) durumunda [ketonlarınızı](#) kontrol edin. Eğer ketonlar varsa diyabet ekibinizle irtibata geçiniz.
- Eğer [SGLT2i](#) adında belli bir türden diyabet tableti alıyorsanız ve iyi değilseniz bunları kullanmayı bırakmanız gerekir. Ketonlarınızı ve kan şekerinizi (bunu yapmanız ve kiti bulundurmanız size söylenmişse) kontrol ettirmeniz ve sağlık hizmeti ekibinizle görüşmeniz gerekir. Bu tabletlerin marka adları Forxiga, Invokana ve Jardiance'tır. Pek iyi olmadığınızda bu tabletleri almak [diyabetik ketoasidoz \(DKA\)](#) geliştirme riskinizi artırabilir, bu nedenle hangi [semptomlara](#) bakmanız gerektiğini bilmelisiniz.
- Yemeye ve içmeye devam edin – yiyecekleri azaltmıyorsanız size enerji vermesi için atıştırmalıkları ve karbonhidratlı içecekleri deneyin. Şekerli içecekler (örneğin meyve suyu veya diyet-olmayan kolalı içecek veya gazoz) yudumlamayı deneyin veya glikoz tableti ya da jöleli şeker gibi tatlıları emin. Köpüren içeceklerin köpüğünün gitmesini beklemek bunları yutmayı kolaylaştırabilir. Eğer kusuyorsanız ya da sıvıları yutamıyorsanız mümkün olan en kısa zamanda tıbbi yardım alın.

## Steroid kullanıyorsanız

Addison hastalığı, ağır astım, romatizmal eklem iltihabı ve deri veremi gibi bazı durumlar steroidlerle tedavi edilir. Eğer diyabetiniz varsa belli sürelerle yüksek dozda steroid almak kan şekeri seviyenizi yükseltebilir.

Bu, doktorunuzun reçete etmiş olması halinde, kan şekeri seviyeleriniz etkilense bile steroid almanıza engel olmamalıdır. Ancak steroid alırken diyabetinizi en iyi nasıl yöneteceğiniz konusunda doktorunuzla görüşmeniz gerekir. İlaçlarda artırıma veya değişikliğe gitmeniz gerekebilir. Eğer steroidler kısa bir süre için reçete edilmişse bunları almayı bıraktığınızda kan şekeri seviyeniz normale dönecektir.

## Hastaneye gitmeniz gerekirse

Kaza veya yaralanma gibi diyabetinizle ilgili olmayan bir durum nedeniyle tıbbi desteğe ihtiyacınız olabilir. Bu da yerel hastanenin Kaza ve Acil Durum departmanına gitmeniz gerekebileceği anlamına gelir. Ve size muayene yapılması için bir süre beklemeniz gerekebilir.

Diyabetiniz olduğunu ve [düşüşün](#) önüne geçmek için yiyecek tüketmeniz gerekebileceğini gelir gelmez birisine söylediğinizden emin olun. Ameliyat olmanız gerektiği ve hiçbir şey yiyip içemeyeceğiniz size söylenirse, doktorunuza diyabetinizin olduğunu söyleyin. Yemeyiz veya içmemiz gerektiğini hissederseniz önce personele sorun.

Hastanede kalmanız gerekebilir. Bu durum, diyabetle ilgili ya da ilgisiz bir nedenden kaynaklanabilir. Siz oradayken diyabetinizle ilgilenilmiş olması gerçekten önemlidir – bu sizin [15 Sağlık Hizmeti Esasınızdan](#) biridir. İşte size yardımcı olması için bazı ipuçları:

- Diyabetiniz hakkında doktorunuz veya hemşirenizle konuşun ve hastanedeki kalışınız süresince diyabetinizi nasıl yönetmeyi planladığınızı konusunda mutabık kalın.
- Diyabetinizin yönetimi hakkında pratik veya duygusal kaygılarınız varsa personelden birine danışın.
- Gözetim personeli ile diyabet ekibinin diyabet bakımınızı hakkında görüşmüş olduklarını teyit edin. Eğer görüşmemişlerse bunu sağlayın.
- Hemşirenizin veya doktorunuzun ayaklarınızı sağlıklı tutmak için her gün kontrol ettiğinden emin olun.

- Normalde kullandığınız ilaçları hastanenin veriyor olması gerekir – fakat bu biraz zaman alabileceğinden ötürü gecikmelerin önüne geçmek için yanınızda bir miktar ilaç bulundurun.
- Diyabet teçhizatına ait kan testi kiti veya pompa parçaları gibi kendi malzemelerinizi alın (muhtemelen pompanız için malzeme temin edemeyeceklerdir).
- Hastanedeyken kan şekeri seviyeleriniz normale göre daha yüksek veya daha düşük olabilir. Bunun nedeni hasta olmanız, stres hissetmeniz ve/veya çok aktif olmamanız olabilir. Kan şekeri seviyenizi daha sık test ederek tedavinizde ayarlama yapmanız gerekebilir.
- [Düşüşler](#) ve [yükselmeler](#) hakkında tavsiye almanız ve bundan kaçınma ve yönetme konusunda destek almanız gerekir.
- Yemek ve atıştırmalık seçimlerinde yardım almalısınız; ve personel de ilaç alımlarının gerektiğinde yemek saatleriyle örtüştüğünden emin olmalıdır.
- Size tedavi uygulayan herkesin sizde diyabet olduğunu bildiğini varsaymayın – bundan bahsetmek her zaman için daha iyidir.
- Hastaneden taburcu edilmeniz ve gelecekteki diyabet bakımınız konusunda doktorunuzla veya hemşirenizle konuşun.

Eğer bu bakımı ve desteği hastanede almıyorsanız doktorunuzla veya hemşirenizle ya da diyabet ekibiyle konuşun.

**Sick day rules translations were made possible thanks to a medical education grant to Sirona Care and Health from Napp Pharmaceuticals limited.**