

DIABETUS MELLITUS (DM) DEĞERLENDİRME

Hikaye

- Hastanın yaşı
- Diyabetin tipi
- Semptomlar
- Semptomların süresi
- Diyabetin süresi
- Aile öyküsü
- Diyet, egzersiz alışkanlıkları
- Hastanın Diyabet bilgi düzeyi
- Diyabete bağlı acile başvuru hikayesi
- Diyabete bağlı komplikasyonların hikayesi

Risklerin Değerlendirilmesi

- Yaş >35 yaş
- 10 yıl > Tip2 diyabet
- 15 yıl > Tip1 diyabet
- Mikrovasküler komplikasyonlar
- Periferik Arter Hastalığı
- Otonomik Nöropati

Vücut Kompozisyonu

- Beden kütle indeksi (BMI)
- Bel çevresi, bel-kalça oranı
- Yağsız vücut yüzdesi
- Vücut yağ oranı

Derinin Durumu: Kuru, atrofik, parlak

Duyu Değerlendirilmesi: Hafif dokunma, vibrasyon, pozisyon hissi ve kinestezi duyuları.

Semmes-Weinstein Monofilament Testi

Nöropati semptom skoruna bakılmalı:

- Karıncalanma ve uyuşma
- Ayaklarda anormal sıcak-soğuk hissi
- Batıcı tarzda ağrı
- Keskin ağrı
- Ayaklarda yanma hissi
- Gece ayak/bacaklarda irritasyon (3 puan üstü anormal kabul edilir)

Esneklik

Gövde esnekliği Tip2 DM' te obezite ve visseral yağlanma nedeniyle azalmaktadır. Otur uzan testi ve lateral fleksiyon testi kullanılmalıdır.

Kas kuvveti ve enduransın değerlendirilmesi

Periferik nöropati ve aksonal kayıp nedeniyle özellikle alt ekstremitelerde kas kuvvet kaybı olmaktadır. Bařta tibialis anterior, tibialis posterior, peronealler, ayak intrinsik kasları, quadriceps femoris ve hamstringlerin kas kuvvetine bakılmalıdır.

Denge

Periferik nöropati nedeniyle postüral instabilite gelişmekte ve buna bağlı düşme riski artmaktadır.

Yürüyüřün değerlendirilmesi

Motor nöropati nedeniyle kas atrofisi ve ayak bileği eklem hareketlerinde kısıtlılıklar nedeniyle yürüyüşün duruş fazında ayak bileği ve diz bölgesindeki kasların agonist-antagonist kasların ko-kontraksiyonları daha fazla gerçekleşmektedir. Plantar kas kuvvetinde azalma nedeniyle itme fazında plantar fleks r momenti oluşturmada yetersiz kalma sonucu itme fazının kısalması ve kısa adımlarla yavaş bir yürüme hızı görülmektedir.

ÖNLEMLER**Egzersiz sırasında kan şekerinin düşmesini önlemek (Hipoglisemi)**

- Egzersizden yarım-bir saat önce karbonhidrat içeren ara öğün yapılabilir.
- Egzersiz uzarsa aktivite sırasında ek karbonhidrat alınabilir.
- Yoęun egzersiz yapılacaksa öncesinde, egzersiz sırasında ve sonrasında ek karbonhidrat alımı gerekebilir.
- Kan řekeri düřmesi, aktiviteden 24-36 saat sonrasına kadar geliřebilir.
- İnsülin ihtiya ı egzersiz öncesinde, sırasında ve bazen sonrasında azalabilir.

Egzersizden sonra kan řekeri yükselmesini önlemek (Hiperglisemi)

- İdrarda keton gözlenmesi durumunda egzersiz yapılmaz.