

Açlık Grevi Sırasında Dikkat Edilmesi Gereken Konular

Açlık grevi yapanlar enfeksiyondan korunmak için temiz ve kalabalık bir ortamda bulunmalı ve günlük temizlikleri düzenli olarak yapılmalıdır.

Yatak yarası gelişmemesi için sürekli yatmaya başladıklarında yatış pozisyonları 2 saatte bir değiştirilmeli, çarşafların temiz ve düzgün olmalıdır.

Açlık grevlerinde (AG) süre uzadıkça sağlığa getirdiği risk artmaktadır. Yeterli sıvı alındıysa ilk 10 gün, hatta 2 haftaya kadar açlık tolere edilebilir. Vücut ağırlığının %10-15'i kaybedildiyse ve 28 gün aşılıysa yüksek risk ortaya çıkar.

1-3 günlük AG: Hafif risk. Günde 1-2 kg kaybedilir. Açlık ağrısı, mide krampı görülür, 2. ya da 3. günden sonra geçer.

4-7 günlük AG: Hafif artmış risk: Hızlı hareket edince baş dönmesi, halsizlik olur.

7-14 günlük AG: Orta risk: Hemşire takibi gerekir, tansiyon düşüklüğü, halsizlik, dikkatte dağınıklık vardır.

14-34 günlük AG: Artmış risk: Baş dönmesi, fenalık hissi, ayakta durmakta zorluk, kafanın balon gibi hissedilmesi ya da ağırlık, uyuşukluk, susama hissinin kaybolması, üşüme, güçsüzlük, hıçkırık görülebilir.

35-42 günlük AG: Ciddi risk: Tiamin (B1 vitamini) eksikliğine bağlı. Şaşılık, çift görme, şiddetli baş dönmesi, kusma, sıvıları yutmada güçlük. Başlangıç vücut ağırlığının %18'inden fazlasının kaybı nedeniyle komplikasyonlar ortaya çıkar, klinikte takibi gerekir. Beyin fonksiyonlarını bozan Wernicke Ensefalopatisi riski artar.

42 günden fazla AG: İlerleyici güçsüzlük, bilinç bulanıklığı, uykuya meyil görülür. İşitme kaybı, görme kaybı varsa durum daha da ciddidir. Kanamalar (dişeti, mide, barsak), organ yetmezliği bulguları (nabız sayısında azalma, solunumun değişmesi) görülür. Başlangıç vücut ağırlığının %30'undan fazlasının kaybı söz konusudur.

45-75 gün: Kalp damar sisteminin çökmesi ya da ciddi kalp ritim bozukluğu ile ölüm gerçekleşebilir.

Açlık Grevi Sırasında Su, Tuz, Şeker, B1 Vitamin Takviyesi

AG sırasında günlük su, tuz, şeker, B1 vitamini alınırsa, sürecin sonunda ciddi sağlık sorunu ve sekel oluşmaz.

Günde en az 1 litre su içilmelidir. Başka bir deyişle günde kilogram başına 30-35 mL su içmek uygundur. İdeal olan suya tuz karıştırıp içmektir. Sıvı alımı için en iyi öneri "susadığı kadar" içmesidir.

Bir günde 5 büyük su bardağı su/sıvı, 2 çay kaşığı (2 gr) tuz, 5 yemek kaşığı şeker, 1 tatlı kaşığı karbonat ile 500 mg B1 vitamini alınmalıdır.

AG başından itibaren ve en önemlisi kritik olan 14-20 günleri boyunca ***her gün 500 mg B-1 vitamini almak çok önemlidir.*** Bunun için:

Günde 2 tablet B vitamin kompleksi gereklidir.

Apikobal (250 mg B1, 250 mg B6, 1mg B12), Benexol-12, Bevitab, Neurovit, Nerox tabletlerden birisi 2 adet alınmalıdır.

Açlık Grevine Katılan Mahkumların Mevcut Hastalıkları ve Sürekli Kullanması Gereken İlaçlar Varsa:

Kalp, karaciğer, böbrek hastalığı, diyabet, epilepsisi olanlar, sürekli ilaç kullanması gerekenlerde AG yapılması sağlığı ciddi derecede bozabilir.

AG boyunca, diyabet ilaçları, insülin, tansiyon, idrar söktürücü ilaçlar, ağrı kesiciler, mide için asit giderici ilaçların dozu azaltılmalı ya da kesilmelidir.

Açlık Grevi Sonlandırıldıktan Sonra Tekrar Beslenme

14 günün altında tekrar beslenmeye başlandığında sorun yaşanmaz. Serbest bir şekilde yer, içer, 15-28 günlük AG sonra yeniden beslenirken doktor ve diyetisyen kontrolü gerekir, kan tahlili ile elektrolit eksikliği saptanmalı, beslenme 20 kalori/kg/gün 'den az olmalıdır.

Vücut ağırlığının %10'undan fazla kilo kaybedildiyse kliniğe yatırmak gerekebilir.

AG sonrası B1 vitamini katılmadan şekerli serum (Dextroz) verilmesi, hastaya zarar verir, B1 olmadan saf şeker beyini olumsuz etkiler.

10 günden fazla AG yapıldıysa beslenmeye başlandığında 10 kalori/kg/gün gıda alınmalıdır. Sonraki her gün için 5 kalori/kg/gün artış yapılmalıdır.

Özetle AG öncesi günlük yenilen gıdanın %50'si alınabilir. Kural olarak az miktarda başlanıp yavaş arttırılarak devam edilmelidir.

Genel Beslenme Önerileri

AG sonrası ilk günlerde basit şekerlerden (çay şekeri, akide, lokum, meyveler, bal, reçel, marmelat, çokolata, pekmez, bal, tahin helvası) kaçınmak gerekir, tahıl, sebzeler birleşik şeker içerdiği için tercih edilmelidir.

Başlangıçta Rejim 1 (açık çay, limonata, komposto suyu, meyve suyu) ve Rejim 2 (yoğurt, çorba, ayran, muhallebi gibi kıvamlı yiyecekler) uygun olur. du

Gaz yapan gıdalar, bulgur, süt gibi sindirimi zor besinlerden kaçınılmalıdır.

Beslenmeye başladığı ilk günlerde çiğ besinler verilmemeli, yemeklerin iyi piştiğinden emin olunmalıdır.

Kızartma, kavurma, ızgara gibi pişirme yöntemleri yerine haşlama, buğulama gibi yöntemler uygulanmalıdır.

Baharatlı besinler, işlenmiş ürünler (salça, salam, sosis, sucuk vb), konserve yiyecekler ve salamura besinler kullanılmamalıdır.

Örnek Menü:

1-2. gün

Sabah :Ihlamur/açık çay

1 adet yumurta beyazı (orta haşlanmış)

1 ince dilim ekmek (25 g)

Ara: 1 çay bardağı ayran

1 ince dilim ekmek (25 g)

Öğle/Akşam: 1 kase şehriye/pirinç çorbası (salçasız)

1 ince dilim ekmek

Ara: 1 çay bardağı ayran

1 ince dilim ekmek