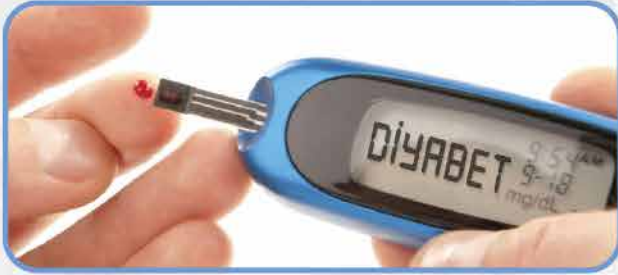


## DİYABET NEDİR ?

Şeker hastalığı yani diyabet kandaki şeker (glukoz) miktarının yükselmesi ile kendini gösteren ve eğer doğru tedavi edilmezse ciddi komplikasyonlara yol açabilen önemli bir hastalıktır. Başlıca 2 tip diyabet vardır: Tip 1 ve Tip 2 diyabet. Tip 1 diyabet daha çok gençlerde ortaya çıkar ve yalnızca insülinle tedavi edilir. Tip 2 diyabet, yani erişkin tipi diyabet ise şişmanlık ile ilişkili olan ve genellikle daha ileri yaşlarda görülen diyabet şeklidir.

Dünyadaki diyabet sıklığı büyük bir hızla artmaktadır. Dünya Diyabet Federasyonu'nun verilerine göre günümüzde yaklaşık 190 milyon diyabetli bulunmaktadır. Ülkemizde ise yaklaşık her on kişiden biri diyabetlidir. Tip 2 diyabetlilerin %80'i şişmandır ve genellikle 40 yaşın üzerindedir. Anne, baba veya kardeşlerinde diyabet bulunanlarda diyabet gelişme riski yüksektir.



Ancak, hastalığın gelişiminde yalnızca kalıtım değil, çevresel faktörler de büyük rol oynar. Hareketsiz yaşam ve şişmanlık diyabet gelişiminde tetiği çeken iki önemli nedendir. Kilo artışı ve egzersizden uzak bir yaşam, obeziteye ve insülin direncine yol açarak diyabet gelişimini kolaylaştırır.

## DİYABETİN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Çok su içme, sık idrara çıkma, geceleri idrara kalkma, çok yemek yeme ve buna rağmen ortaya çıkan kilo kaybı, halsizlik, yorgunluk ve bulanık görme diyabete bağlı ortaya çıkan yakınmalardır. Ancak, tip 2 diyabet çoğunlukla sinsi bir hastalıktır ve belirtileri uzun yıllar fark edilmeyebilir. Diyabetlilerin en az yarısı hastalığının farkında olmadan yaşamaktadır. Bu nedenle, 45 yaşın üzerindeki herkesin diyabet açısından taranması gereklidir. Ailesinde diyabet olan ve şişman kişilerin ise daha erken yaşlardan itibaren kontrol edilmesi şarttır.



## DİYABET NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Diyabet yaşam boyu süren bir hastalıktır. Bu nedenle diyabetli kişilerin yaşam boyu tedavisi ve kontrolü gereklidir. Tedavide amaç kan şekerini normale indirmektir. Bu amaca yönelik olarak ilk yapılması gereken şeker hastalarına doğru beslenme kurallarının öğretilmesi ve kilonun normale indirilmesidir. Diyet ve egzersiz programlarının düzenli olarak uygulanması hem kilo kaybını kolaylaştırır, hem de insülin direncini azaltarak kalıcı, olumlu etkiler gösterir.

Gençlerde ortaya çıkan tip 1 diyabetin tedavisi kesinlikle insülinlidir. Tip 2 diyabette ise şeker hapları kullanılabilir. Şeker hapları insülin direncini azaltanlar, insülin salınımını arttıranlar ve yeni bir grup olarak inkretin benzeri etki gösterenler olarak sıralanabilir. Bu ilaçlar tek başına veya birlikte kullanılarak kan şekerini kontrol ederler. Uzun süreli diyabette hapların etkisi yetersiz kalabilir ve tedaviye insülin eklenmesi gerekebilir.



## HbA1c Nedir?

### İyi Şeker Kontrolü Ne Demektir?

HbA1c testi iyi şeker kontrolünün uzun vadeli göstergesidir. Son üç aydaki ortalama şeker değeri hakkında bilgi verir ve her üç ayda bir mutlaka bakılması gerekir. HbA1c düzeyi ne kadar yüksekse, şekerle ilgili komplikasyonların gelişme riski de o kadar artar.

İyi şeker kontrolünden söz edilebilmesi için HbA1c düzeyinin %6.5'un altında, açlık şekerinin 80-110 mg/dl, yemekten 2 saat sonra ölçülen şekerin ise en fazla 140-160 mg/dl olması gereklidir.

## DİYABET İYİ TEDAVİ EDİLMEZSE NE OLUR?

Şeker yukarıda belirtilen sınırların üzerinde seyrederse, pek çok doku ve organımızda hasar oluşturur. Şekerin, kötü kontrollü olarak devam ettiği süre uzadıkça, bu hasarların kalıcı olma riski artar. Yüksek şekerin zarar verdiği başlıca dokular damarlardır. Kötü kontrollü şeker hastalarının kalp krizi ve felç geçirme riski artar, bacak damarlarında tıkanıklık oluşabilir. Ayrıca şeker hastalığı böbreklerde, gözlerde ve sinirlerde de hasarlara yol açabilir. Bütün bu zararlardan korunmanın birinci yolu düzenli takip ve iyi şeker kontrolüdür.

## DİYABET ÖNLENEBİLİR Mİ?

Tip 2 diyabetin önlenmesi, en azından geciktirilmesi mümkündür. En etkili yöntem, doğru beslenerek ideal kiloya inmek ve düzenli spor yapmaktır. Düşük kalorili diyet ile beslenmek, hayvansal yağlardan uzak durmak, süt ürünlerini az yağlı olarak tercih etmek, şekerli gıdalardan kaçınmak, günde 3-5 porsiyon taze sebze ve meyve tüketmek büyük yarar sağlar. %10 oranında kilo vermenin bile büyük yararlar sağlayacağı unutulmamalıdır. Ayrıca, haftada en az 3 saat yapılan egzersiz düzenli olarak sürdürülmelidir.

## GEBELİK DİYABETİ NEDİR?

Gebelik sırasında, genellikle de 24-28. haftalar arasında ortaya çıkan şeker yüksekliği varlığında "Gestasyonel diyabet", yani gebelik diyabetinden söz edilir. Gestasyonel diyabet gebeliğe özgü bir durumdur ve genellikle doğumdan sonra düzeler. Ancak, bazı risk faktörlerinin varlığında gestasyonel diyabet ileri yaşlarda kalıcı şeker hastalığına dönüşebilir.

## REAKTİF HİPOGLİSEMİ NEDİR?

Diyabet riski yüksek olan şişman kişilerde insülin direnci mevcuttur. Şişman kişilerde ortaya çıkan bazı bozukluklar vücudun ürettiği insülinin etkilerine karşı direnç geliştirir ve şeker düzeylerinin normal sınırlarda tutulabilmesi için daha fazla insülin üretilir. Bu fazla insülin düzeyleri, özellikle de şekerli yiyeceklerin alımını izleyen ilk 2-3 saat içinde, ani şeker düşmelerine neden olur. Bu durumdaki kişilerde, yemeği izleyen saatlerde fenalık hissi, uyku hali, dikkati toplayamama, terleme, baygınlık gibi yakınmalar ortaya çıkar. Şişman ve ailesinde diyabet olanlarda bu yakınmalar şeker hastalığı riskinin bir göstergesi olabilir ve dikkatle incelenmelidir.



TIP 1  
DİYABET



TIP 2  
DİYABET



GESTASYONEL  
DİYABET

HB.YD.85

Silivri  
**ANADOLU**  
Hastanesi



"Her şey sağlığınız için"



ARKAZ  
Kuruluşudur.

@randevu

anadoluhastaneleri.com  
anadoluhastanesisilivri

444 50 58

@-randevu

anadoluhastaneleri.com  
anadoluhastanesisilivri

444 50 58



**DİYABET**  
NEDİR?

BELİRTİLERİ NELERDİR?  
NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Silivri  
**ANADOLU**  
Hastanesi

"Her şey sağlığınız için"