

DIYABET

DİYABET NEDİR?

Diyabet insülin eksikliği veya etkisizliği sonucu gelişen, akut ve kronik komplikasyonların eşlik etmesiyle yaşam boyu süren bir hastalıktır.

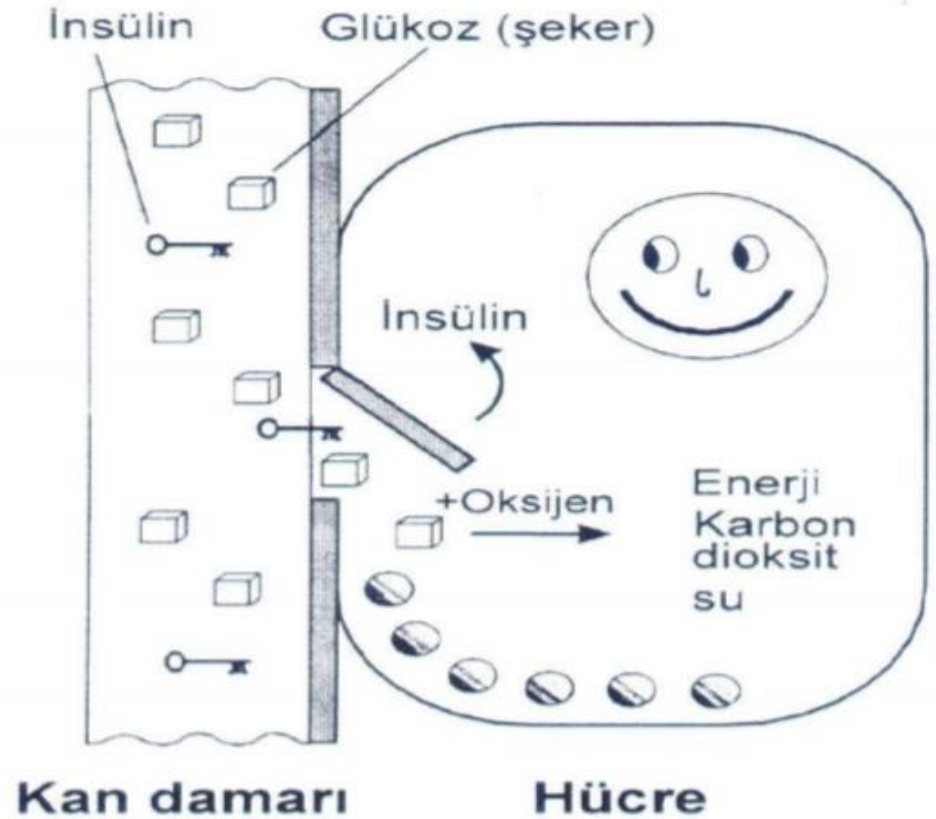
Diyabet her yaşta görülebilir.

SORUN

- İnsülin eksikliği veya yokluğu → Tip 1 DM
(pankreasta üretim olmaması)
- İnsülin rezistansı, insülin direnci → Tip 2 DM
(insülinin dokular tarafından kullanılamaması)

ŞEKER VÜCUTTA NASIL KULLANILIR ?

- Yemek yenildiğinde yiyeceklerdeki karbonhidratlar emilip kana karışır, kan şekeri artar
- Pankreastaki insülin üreten hücrelerden kana insülin salınır.
- İnsülin, kapıyı açan bir anahtar gibi hücrelerin kapılarını açar.
- Şeker kandan ayrılıp hücre içine girerek enerji üretiminde kullanılır.



DİYABETLİ HASTADA

Şeker hücre içine giremediğinden damarlarda kalır (kan şekeri yükselir)

Hücre içinde şeker düşüktür (hücre yeterince enerji alamaz)



BELİRTİLER

- Çok ve sık idrara çıkmak
- Çok su içmek
- Çok yemek yemek
- İştahsızlık
- Halsizlik
- Çabuk yorulma
- Ağız kuruluğu
- Bulanık görme
- Açıklanamayan kilo kaybı
- Tekrarlayan mantar enfeksiyonu
- İnatçı enfeksiyonlar
- Ayaklarda geceleri artan yanma, ağrı

Tip 1 diyabet

Eğer pankreas hiç insülin yapamıyorsa ortaya çıkar.

Tip 1 diyabet gelişimi açısından kimler daha yüksek risk taşırlar?

- Ailesinde başka tip 1 diyabet hastası olanlarda
- Pankreasa zarar veren virüs durumlarında
- Vücudun kendi savunma sisteminde baş gösteren ve vücuttaki insülin yapan hücrelerin tahribiyle sonuçlanan sorun durumlarında

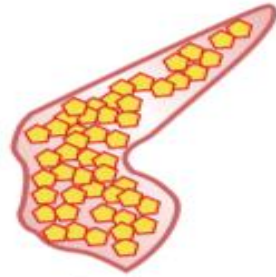
tip 1 diyabet gelişme riski fazladır.

Tip 1 diyabetin belirtileri nelerdir?

- Bulantı
- Kusma
- Karın ağrısı
- Derin soluk alma
- Ağızda aseton kokusu
- Baygınlık hissi, dalgınlık
- Kilo kaybı



Sağlıklı kişinin pankreası



Sağlıklı kişinin
pankreası

İnsülin yapan hücreler



Tip 1 diyabetli
kişinin pankreası

İnsülin üreten hücrelerin %80'i ortadan kalktığında hastalığa ait belirtiler de ortaya çıkar.

Kan şekerinin yükselmesine bağlı olarak:

- Sık ve bol idrara çıkma
- Sıvı kaybı
- Susama, ağız kuruması
- Ciltte kuruluk belirtileri görülebilir.

Tip 1 diyabet

- Her yaşıta başlayabilir, ama sıklıkla okul öncesinde, puberte öncesinde ve ilk gençlik yaşlarında ortaya çıkar (6, 11 ve 20 yaş civarında üç pik yapar).
- Sıklıkla akut başlangıçlıdır.
- DKA ve ketoza yatkındırlar.
- Hastaların sağlıklı yaşaması için insülin tedavisi kaçınılmazdır.



Tip 1
Diyabet



Tip 2 diyabet

- Her yaşıta başlar, ileri yaşlarda sıklığı artar.
- Başlangıcı yavaştır. Hastaların %50'sinde ailede diyabet öyküsü vardır.
- Genetik ve çevresel faktörler beraber rol oynar.
- β -hücre fonksiyonlarında bozukluk vardır: İnsülin salınımı azalmıştır veya etkisinde bozukluk vardır. İnsülinin periferik etkisinde bozukluk vardır (insülin direnci).
- Tıbbi beslenme tedavisi, egzersiz, OAD ve gerekirse insülin ile tedavi edilir.

Diyabet görölme sıklığı neden artıyor?

Hareketsiz yaşam tarzı



Sağlıklı olmayan beslenme alışkanlıklar.

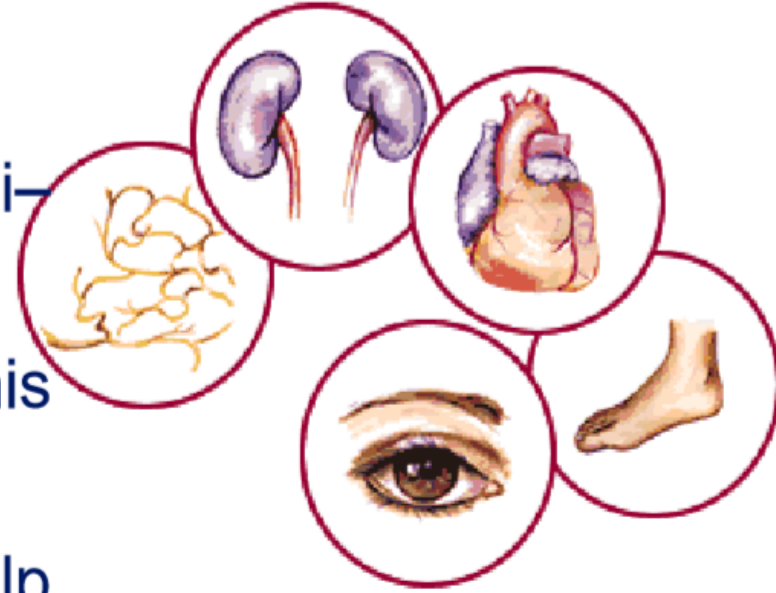
Artan obezite (şişmanlık)



Kan şekeri kontrol altına alınmazsa ne olur?

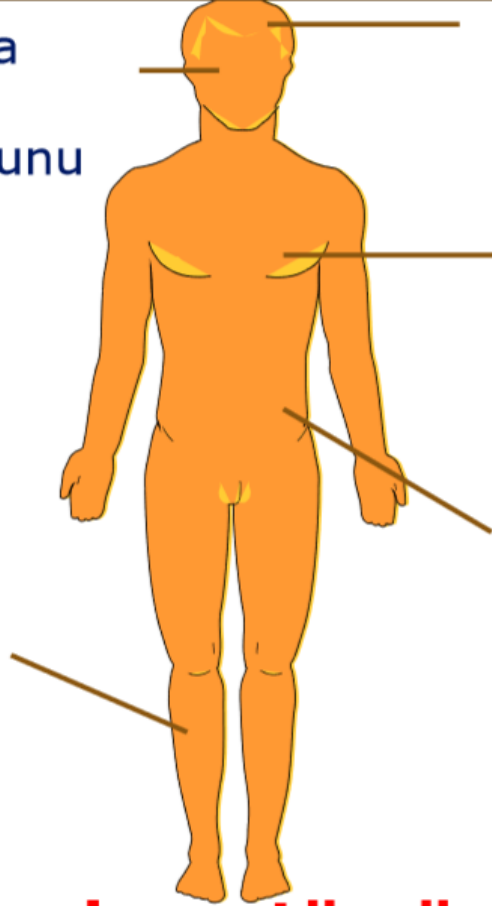
Diyabetin ciddi sonuçları

- **Göz sorunları**- görme kaybı (körlük)
- **Böbrek sorunları** (böbrek yetmezliği- diyaliz/böbrek nakli gerekir)
- **Duyusal/Sinirsel sorunlar** (ağrı, his kaybı ve yaralara yol açabilir)
- **Kalp/dolaşım sistemi sorunları**-kalp krizi
- **İnme**-Felç
- **Ayak sorunları**- (gangren-uzuv kaybı)



Diyabet – Ciddi Bir Hastalık

Yeni körlük vakalarının başta gelen nedenlerinden biri, 25 kat daha yüksek göz sorunu riski



6 kat daha yüksek inme (felç) riski

2-4 kat daha yüksek kalp krizi riski

Bacağın kesilmesine yol açabilecek hastalıklar için 20 kat daha yüksek risk

5 kat daha yüksek böbrek hastalığı riski

Bu komplikasyonların tümü, zamanında uygulanan tedavi ve iyi kontrol ile önlenabilir

HBA1C

- ✓ Geniş anlamda 4-12 haftalık metabolik kontrolü yansıtır.
- ✓ Komplikasyonlar için risk parametresidir.
- ✓ Diyabet tedavisinde ana hedeftir.
- ✓ Bu testi yaptırmak için hastanın aç olması gerekmez.



Diyabet kontrolü için 4 basit adım

Sağlıklı
beslenme
planı

Düzenli egzersiz

İlaçların
önerildiği gibi
kullanılması

Düzenli
sağlık
kontrolü



İnsülin Tedavisinin Yan Etkileri

➤ Hipoglisemi

➤ İnsülin Ödemi

- Tedaviye başlandığında ortaya çıkar.
- Bacaklarda, ayaklarda, ellerde ya da yüzde ödem olur.
- Birkaç haftada iyileşir.

➤ Allerji

➤ Kilo Artışı

HİPOGLİSEMİ

Kan şekerinin 50 mg/dl'nin altına düşmesi olarak tanımlanır. (Bazı DM'liler kan şekerleri 50 mg/dl'nin üzerinde bile olsa hipoglisemi belirtilerini algılayabilir).



HİPOGLİSEMİ GENELLİKLE

- Yemeklerden önce
- Ağır bir egzersiz sırasında veya sonrasında
- İnsülinin etkisinin en üst noktaya çıktığı saatlerde
- Bazen uyku sırasında görülür.

Hipoglisemi (Kan şekeri < 50 mg/dl)

- Acıkma
- Solukluk,
- Cilt soğuk, terli
- Başağrısı
- Çarpıntı
- Sinirlilik, davranış değişikliği
- Görme bulanıklığı
- Bulantı
- Ellerde, dudak çevresinde uyuşma
- Felçler, nöbet, koma

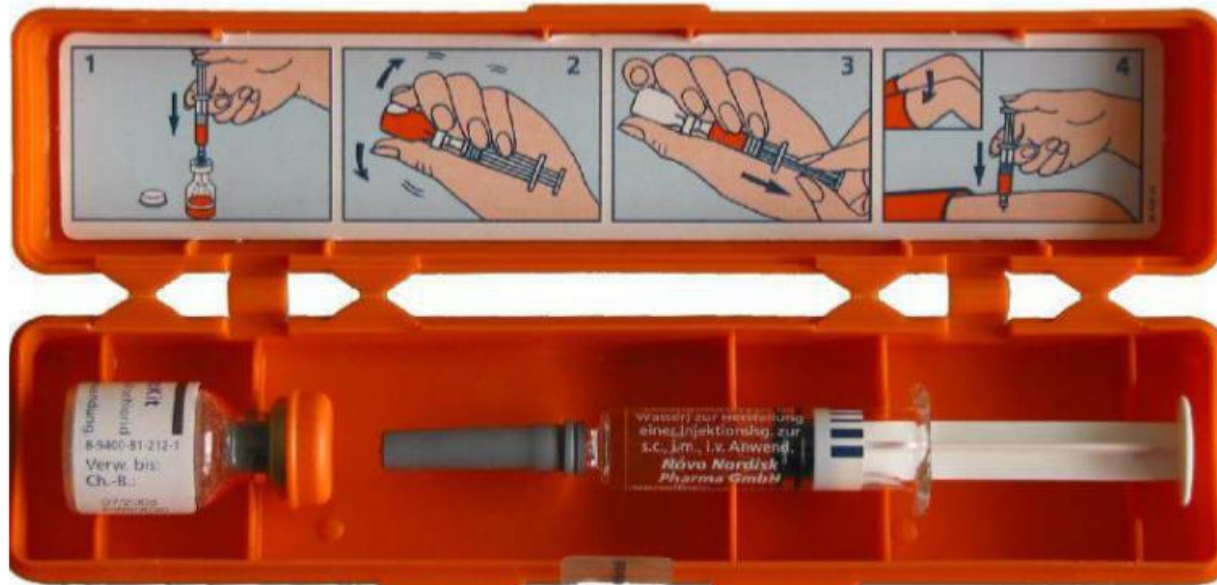
HİPOGLİSEMİ DURUMUNDA NE YAPMALIYIZ?

Hafif belirtilerde hasta bilinçli ve yutabiliyorsa 10-15 gr karbonhidrat verilmelidir (2-3 adet kesme şeker veya glikoz tablet, $\frac{3}{4}$ su bardağı meyve suyu veya kola gibi).



Yanıtsız, yutamayan veya yutmak istemeyen hastalarda:

IM veya SC Glukagon (5 yaşın altında 0.5 mg, 5 yaşın üzerinde 1 mg olacak şekilde)





BESLENME

- İdeal vücut ağırlığına ulaşılmalı ve o kiloda kalınmalı
- Öğün atlanmamalı
- Şeker ve şeker içeren (reçel, çikolata, pasta, tatlı, meşrubat vb.) tüm besinlerden kaçınılmalıdır
- Koruyucu madde içeren, hazır gıdalar tercih edilmemelidir
- Margarin ve tereyağı yerine sıvı yağ tercih edilmelidir.



- Sadece kırmızı et değil, beyaz et ve baklagil tüketimine önem verilmelidir
- Süt- süt ürünü tüketimine dikkat edilmelidir
- Posalı yiyecekleri tercih edilmeli (meyve, sebze, kepek, tahıllar)
- Fazla tuz tüketme alışkanlık haline getirilmemeli
- Alkollü içecekler tercih edilmemeli



EGZERSİZİN YARARLARI

- Kilo kontrolü sağlar
- Eklem hareketlerini ve kas gücünü artırır
- Kendine güveni artırır, ruhsal durumu düzenler, kendinizi daha dinç ve iyi hissetmenizi sağlar
- Diyabetlilerde
 - Kan glikoz düzeyini düşürür
 - Vücutta azalmış olan insülinin etkisini artırır. Böylece oral antidiyabetiklere ve insüline olan ihtiyacı azaltır
- Kan yağlarını azaltır, yüksek tansiyonu düşürür