



## Diyabet Hapları Nelerdir?

Diyabet hapları diye isimlendirilen ilaçlar, kan şekeri kontrolünü sağlamak amacıyla ağızdan alınan haplardır. Bunlar yalnızca Tip 2 Diyabet hastalığında kullanılır.

## Tip 2 Diyabette İnsülin Tedavisi Hangi Koşullarda Gereklidir?

- Tip 2 Diyabetli hastalarda istenen kan şekeri kontrolü haplar ile sağlanamazsa,
- Hastada organ hasarı gelişmiş ise insüline geçilir.



## İnsülin Tedavisine

### Başladıktan Sonra Bırakılabilir mi?

Kan şekeri ayarı iyi olan ve insülin ihtiyacı sürekli azalan Tip 2 diyabetlilerde tekrar hap tedavisine geçilebilir.

## Tip 2 Diyabet Tedavisinde Egzersiz Önemli midir?

*Düzenli yapılan egzersiz;*

- İnsülin direncini azaltır,
- Şişmanlığı önler,
- İyi kolesterolü artırır,
- Kötü kolesterolü düşürür,
- Kalp hastalığı riskini azaltır,
- Strese karşı dayanıklılığı artırır.



## Evde Kendi Kendine İzlem Önemli midir, Nelere Dikkat Etmeliyim?

Evde kan şekerinizi düzenli aralıklarla ölçmeniz; diyet, egzersiz ve ilaç programınızın uygun olup olmadığını ortaya koyar.

- Bir diyabet hastası normal günlerde günde en az 2 kere kan şekerini ölçmelidir.

Hastanın organ hasarı varsa veya 10 yıldan uzun süredir diyabeti varsa günde 3-4 kere kan şekerini ölçmelidir.

- Evde kan şekerinizi hangi sıklıkta ölçeceğinizi ve hedeflerinizin ne olduğunu doktorunuzdan veya diyabet hemşiresinizden öğrenmelisiniz.

- Günlük öğünlerinizi, aktivitenizi ve ilaç dozlarınızı ayarlamak için kan şekeri sonuçlarınızdan nasıl yararlanacağınızı öğrenmelisiniz.



## Diyabetli Bireyin Yakınları Ne Yapmalıdır?

- Diyabetli kişiye karşı farklı davranış ve yaklaşımda bulunulmamalıdır.
- Etkin olarak dinlenmelidir.
- Her sorunu tek başına başa çıkamayacağını kabul ederek, uzman kişilerden yardım danışılmalıdır.
- Zorlayıcı olunmamalıdır.
- Cesaretlendirici davranılmalıdır.
- Öncelikle olumlu davranışlar değerlendirilmelidir.



T.C. Sağlık Bakanlığı

# DİYABETLE YAŞAM

## Diyabet Nedir?

Diyabet, insülin hormonunun yokluğu veya yetersiz olması durumunda kan şekerinin hücre dışında ve kanda yükselmesi ile ortaya çıkan bir hastalıktır.

## Diyabetin Hangi Tipleri Vardır?

- 1- Tip 2 diyabet- Toplumda daha sık görülen form
- 2- Tip I diyabet- Daha çok çocuk ve gençlerde görülen form
- 3- Gebelikte ortaya çıkan diyabet
- 4- Başka hastalıklar sonucu gelişen diyabet

## Tip 2 Diyabet Nedir ve Nasıl Gelişir?

Tip 2 diyabette iki temel kusur vardır. Bunlardan birisi insülin salgılanmasında bozukluk, diğeri ise insülin direncidir. Sonuçta insülin vücutta yeterince etki gösteremez ve kan şekeri yükselir.

## Tip 2 Diyabet Neden Önemlidir?

- Diyabetin en sık görülen tipidir.
- Genellikle 40 yaşından sonra ortaya çıkar.
- Ortaya çıkışı yavaş ve sinsidir.
- Hastalık ortaya çıkmadan önce bulgu vermeyen **gizli diyabet** dönemi(10-15 yıl) vardır.

## Tip 2 Diyabetin Belirtileri Nelerdir?

- ✓ Çok su içme
- ✓ Sık sık idrara çıkma
- ✓ Çok yeme
- ✓ Kilo kaybı
- ✓ Görme bulanıklığı
- ✓ Aşırı kaşıntı
- ✓ Tekrarlayan enfeksiyon, mantar enfeksiyonu



## Tip 2 Diyabet Her Zaman Belirti Verir Mi?

Tip 2 Diyabette belirtiler ortaya çıkmadan önce, belirtisiz seyreden ve kişiden kişiye değişen uzun bir süre geçmektedir.

## Tip 2 Diyabet Açısından Kimler Risklidir?

- Yakın aile bireylerinde diyabet öyküsü olanlar
- Kalp-damar hastalığı bulunanlar
- Obez kişiler
- Hipertansiyon hastaları
- Kan yağları yüksek olan kişiler
- Gebelikte diyabet geçirenler
- Düşük veya ölü doğum yapanlar
- İri bebek doğuranlar
- 45 yaş üstü kişiler

## Çocuklarda ve Gençlerde Tip 2 Diyabet Görülebilir mi?

Evet. Bununla birlikte Tip 2 Diyabet gelişme ihtimali yaş ilerledikçe artar.

## Tip 2 Diyabetin Ortaya Çıkardığı Sağlık Sorunları Nelerdir?

- Böbrek bozuklukları
- Kalp-damar bozuklukları
- Beyin damarı bozuklukları
- Göz bozuklukları
- Kemik kaybı
- Cinsel sorunlar
- Sinir hasarı
- Diyabetik ayak

## Diyabetin Yol Açtığı Sağlık Sorunları Önlenebilir Mi?

Kan şekerinin olabildiğince normale yakın seviyelerde tutulması halinde göz, sinir ve böbrek hasarları, kalp krizi ve inme gibi sorunlarla karşılaşma riski azalır.

## Tip 2 Diyabet Hastalığının Tedavisi Nasıldır?

Tedavide tıbbi beslenme tedavisi ile birlikte ağızdan alınan haplar ve/veya insülin kullanılabilir.

## Nasıl Doğru Beslenebilirim?

Temel gıdalardaki besin öğeleri şunlardır;

- Yağlar
- Vitaminler
- Proteinler
- Karbonhidratlar



Besin grupları içinde kan şekeri düzeyini en fazla etkileyen besin öğesi

karbonhidratlardır. Vücut için temel enerji kaynağıdır. Günlük enerji ihtiyacının % 45-60'ının karbonhidratlardan sağlanması önerilir.

1 g karbonhidrat 4 kalori enerji sağlar.

- Sağlıklı beslenmek için 3 ana öğün, 3 ara öğün yemek gerekir.
- Her öğünde mümkünse sebze ve salata yer almalıdır.
- Yağ ve tuz gereksinimimiz kadar alınmalı, fazlasından kaçınılmalıdır.
- Genel prensipler dışında beslenme tedavisi kişiye özgü olmalıdır. Bunun için diyetisyen desteği alınması uygun olur.

Diyabetli bireylerin her öğünde salata ve sebze yemesi özellikle kan şekerini hızlı yükselten gıdalara uyumu kolaylaştırır.