

## DİYABET NEDİR ?

Diyabet insülin hormonunun yokluğu veya yetersizliği sonucu ortaya çıkan ve kan şekeri yüksekliği ile seyreden kronik ve ilerleyici bir hastalıktır.

İnsülin; vücudumuzda pankreastan salgılanır ve yemeklerle alınan besinlerdeki şekerin hücre içine girerek enerji olarak kullanılmasını sağlar. İnsülin hormonunun yokluğu veya etkisizliği sonucu hücre içine giremeyen şeker kanda yükselmeye başlar.

### Kaç Çeşit Diyabet Vardır ?

1. Tip 1 Diyabet
2. Tip 2 Diyabet
3. Gebelik diyabeti
4. Başka nedenlere bağlı diyabet (pankreas hast. vb)

**Tip 1 Diyabet :** Pankreastan insülin salgılayan beta hücrelerinin bilinmeyen bir nedenle (virüsler vb) harap olması ve vücutta insülinin hiç veya yok denecek kadar az salgılanması sonucu ortaya çıkar. Genellikle çocuk veya genç erişkin çağda görülür. Tedavisi mutlaka İNSÜLİN ile yapılır. Tedavi edilmezse hayatını idame ettirme şansı yoktur.

**Tip 2 Diyabet :** Bu hastalarda beta hücrelerinden insülin salgısı vardır ama ya yetersizdir ya da buna eşlik eden insülin direnci vardır. Tüm diyabetlilerin % 90-95'ini Tip 2 DM'li (Diyabetes Mellitüs) hastalar oluşturur. Genellikle 45 yaş üstü kilolu ve obez kişilerde görülür. Tedavisinde sağlıklı, dengeli beslenme (akdeniz diyeti), kilo kontrolü, düzenli egzersiz ve şeker düşürücü ilaçlar kullanılır. İlaçların yetmediği ileri evrelerde bu hastalara da insülin tedavisi verilebilir.

**Gestasyonel (gebelik) Diyabet :** Gebeliğin 24. Haftasından sonra ortaya çıkan şeker yüksekliğidir. İri bebek olması nedeniyle doğum travması, bebekte doğum sonrası hipoglisemi (şeker düşmesi), kalsiyum düşmesi ve solunum zorluğu gibi problemlere neden olabilir. Bu yüzden tüm gebeler 24-28. Haftalar arasında şeker yükleme testi ile kontrol edilmelidir.

### Diyabet Risk Faktörleri Nelerdir ?

- Genetik yatkınlık
- Hareketsiz yaşam

- Sağlıksız beslenme
- Őiřmanlık

### **Diyabet Neden Bu Kadar Önemli Bir Hastalık ?**

Diyabet gerektiği gibi tedavi edilmez, kan şekeri kontrol altına alınmazsa başta kalp ve damar hastalıkları olmak üzere böbrek yetmezliği, körlük, sinir hasarı ve ayak yaraları, gangrene kadar pek çok hayati öneme sahip sağlık sorunlarına ve erken can kaybına neden olabilir.

### **Diyabetin Belirtileri Nelerdir ?**

- Çok su içme
- Sık idrara çıkma
- Halsizlik, yorgunluk
- Aęız kuruluęu
- Konsantrasyon güçlüęü
- Sinirlilik
- Yemek sonrası uyuklama
- Görme bulanıklığı
- Ayaklarda yanma, karıncalanma, hissizlik

Ama ne yazık ki bu belirtilerden çok daha önce diyabet ve zararları başlayabilmektedir.

### **Diyabetten Nasıl Korunabiliriz ?**

Tip 1 Diyabetten řu anki bilgilerimize göre korunma şansımız yok.

Tip 2 Diyabette ise iki türlü korunma şansımız var. Birincisi hastalığın gelişimini önlemek, ikincisi diyabetin erken tanısı ve tedavisinin tam olarak yapılmasıdır. Birincil korunmada yapılması gerekenler; sağlıklı ve dengeli beslenme (akdeniz diyeti ), kilo kontrolü ve düzenli fiziksel aktivite yapmaktır.

İkincil korunmada yukarıdakilere ek olarak özellikle 40 yaş sonrası düzenli doktor kontrolü, verilen diyet ve ilaçların kullanılması , kalp, damar, böbrek, göz ve sinirlerin kontrollerine düzenli (senede bir) gitmektir.

Herkese sağlıklı, mutlu ve aktif günler diliyorum.

İç. Hast. Uz. Dr. Neře Korkmaz (Karşıyaka Belediyesi Sağlık İşleri Müdürlüęü)