

## Diyabetin Ortaya Çıkardığı Sağlık Sorunları Nelerdir?

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



## Diyabetten Korunulabilir mi?

Diyabette ideal kilo en önemli hedeftir. Düzenli olarak kilo kontrolü yapılmalı ve önceki kilo ile sürekli karşılaştırılmalıdır.

İdeal kilonun takibinde BKİ kullanılmaktadır. BKİ, bireyin vücut ağırlığının(kg), boy uzunluğunun (m) karesine ( $BKİ=kg/m^2$ ) bölünmesiyle elde edilen bir değerdir. Obezite, insülin direnci ve tip 2 diyabet başta olmak üzere çok sayıda sağlık sorunu için risk faktörüdür.

## Sağlıklı olmak için sürekli ve düzenli fiziksel aktivite yapmak gerekir. Fiziksel Aktivitede Dikkat Edilecek Noktalar:

- Kişiye özgü olmalı
- Düz zeminde yapılmalı
- Aynı tempoda sürdürülmeli
- Uygun hava şartlarında yapılmalı
- Yemekten 1-3 saat sonra planlanmalı
- Özellikle akşam yemeğinden sonra egzersiz yapılmalı



## Sağlıklı beslenme ilkeleri:

- Sağlıklı beslenmek için üç ana öğün, üç ara öğün yemek gerekir.
- Her öğünde mümkünse sebze ve salata yer almalıdır.
- Yağ ve tuz gereksinimimiz kadar alınmalı, fazlasından kaçınılmalıdır.
- Diyabetli kişide beslenme tedavisi için diyetisyen desteği alınması uygun olur.

## Sağlıklı Beslenmek İçin Tabagımız ve Soframızdaki Besinler



# SORU VE CEVAPLARLA DİYABET

## Diyabet Nedir?

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

## Şekerin Vücuttaki Rolü ve İnsülinin Etkisi Nedir?

Günlük yaşamda gerekli aktiviteleri sürdürebilmek için, glukoz adı verilen bir tür şeker ihtiyacı vardır. İnsülin, pankreas bezinden salgılanan bir hormondur. Kandaki şekerin hücreye girebilmesi ve enerji olarak kullanılabilmesi için insülin hormonuna ihtiyaç vardır.

## Diyabetin Hangi Tipleri Vardır?

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

## Diyabet Neden Önemlidir?



- Diyabet dünyada salgın şeklinde artan önemli bir hastalıktır. Ülkemizde de son 10 yılda iki kat artmıştır.

- Hastalık ortaya çıkmadan önce bulgu vermeyen gizli diyabet dönemi(10-15 yıl) vardır.
- Diyabette kan şekerinin iyi kontrol edilememesi küçük damarların yapısını bozulmasına, sonuçta; böbrek ve göz bozukluklarına, kalp ve damar hastalıklarına, sinir hasarına, ayakta yara açılmasına, cinsel sorunlara, kemik kaybına ve beyin damarı hasarına yol açabilir.



Diyabetik Ayak Ülseri

## Diyabetin Belirtileri Nelerdir?

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

## Diyabet Her Zaman Belirti Verir Mi?

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

## 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



## Diyabet Tanısı Nasıl Konulur?

1. Açlık kan şekerinin 126 mg/dl ve üzerinde olması,  
2. Gün içinde 200 mg/dl'yi geçen kan şekeri ölçümü,  
3. Şeker yüklemesi testinde 2. saatte ölçülen kan şekerinin 200 mg/dl veya üzerinde olması durumlarından **herhangi birinin** görülmesi durumunda diyabet tanısı konulur.

## Çocuklarda ve Gençlerde Tip 2 Diyabet Görülebilir mi?

