

DİYABET

ŞEKER HASTALIĞI

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı



Toplum İçin Bilgilendirme Sunumları

2015

Bu sunum Arş. Gör. Dr. Ekin Koç ve Arş. Gör. Dr. Selim Güler tarafından Prof. Dr. Dilek Aslan danışmanlığında hazırlanmıştır.

Bu sunum aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb. ortamlarda kullanılabilir.

Koç E, Güler S, Aslan D. Diyabet Şeker Hastalığı. HUTF Halk Sağlığı AD. Toplum Eğitim Sunumları [İnternet] http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma_yonelik.php. Erişim:20.11.2015

Diyabet Nedir?

Diyabet; pankreasın, **kan şekerini** düzenleyen bir hormon olan *insülini* yeterli üretemediği ya da üretilen insülinin kullanımında bozukluk sonucu oluşan **kandaki şeker düzeyinin yükselmesiyle** gelişen süreğen (kronik) bir hastalıktır.



Diyabet Nedir?

- ✓ Besinler, vücudun başlıca yakıtı olan glukoz (şeker) dönüşmek üzere bağırsaklarımızda parçalanırlar. Daha sonra bu glukoz bağırsaklardan kana geçer ve kandaki şeker düzeyi yükselmeye başlar.
- ✓ Sağlıklı bireylerde kana geçen glukoz, vücutta kan şekerini düzenleyen ve insülin adı verilen hormon yardımıyla hücrelerin içine taşınır. İnsülin hormonu eksikliği ya da kullanım bozukluğu var ise şeker hücrenin içine taşınamayacağı için, glukoz kanda artarak şeker hastalığı denilen kan şekeri yükselmesi (hiperglisemi) gelişmiş olur.

Diyabet Tipleri

- ✓ Tip 1 diyabet (insüline bağımlı diyabet)
 - ✓ Tip 2 diyabet (insüline bağımlı olmayan diyabet)
 - ✓ Gestasyonel diyabet (gebelik diyabeti)
 - ✓ Özel nedenlere bağı diyabet
-
- ✓ Diyabet hastalarının çoğunu tip 1 ve tip 2 diyabet oluşturmaktadır.

Dünyada ve Türkiye'de Diyabet Görülme Durumu

- ✓ Türkiye'de 20 yaş üstü her 7 kişiden 1'inin diyabet hastası olduğu bilinmektedir.
- ✓ Dünya'da 382 milyon diyabet hastası bulunmaktadır.
 - ✓ Bu sayının 2035 yılında şişmanlık (obezite) ve hareketsiz yaşam nedeniyle 592 milyona ulaşacağı öngörülmektedir.

Diyabetin Belirtileri Nedir?

- ✓ Sık idrara çıkma
- ✓ Aşırı susama
- ✓ Yorgunluk
- ✓ Kilo kaybı
- ✓ Bulanık görme
- ✓ Tekrarlayan enfeksiyonlar
- ✓ Yaralarda geç iyileşme gibi belirtiler diyabet hastalığında sıklıkla görülmektedir.



Diyabet Tanısı Nasıl Konulur?

SAĞLIK KURUMLARINDA TETKİKLER YAPILMALIDIR !

- ✓ **Açlık Kan Şekeri**
(Damardan alınan kanda) 2 kez >126 mg/dl
veya tek seferde >200 mg/dl
- ✓ **Oral Glukoz Tolerans Testi**
(OGTT) 75 gr şekerli su içtikten 2 saat sonra
>200 mg/dl
- ✓ **HbA1c** >%6,5

Prediyabet (Diyabet başlangıcı) Ne Demektir?

Normal bireylerle, aşikar diyabet arasındaki süreç “prediyabet” olarak adlandırılır.

Prediyabet, ileride diyabet gelişme riskinin yüksek olduğunun göstergesidir ve bu dönemde yaşam tarzındaki değişikliklerle diyabet gelişmesi %45-48 önlenebilir.

✓ **Bozulmuş açlık glukozu**

AKŞ'nin 100-125 mg/dl arasında olması

✓ **Bozulmuş glukoz toleransı**

OGTT'nin 140-199 mg/dl arasında olması

✓ **Yüksek risk grubu**

HbA1c'nin %5.7-%6.4 arasında olması

Diyabetin Neden Olduğu Sağlık Sorunları

- ✓ Hiperglisemi (yüksek kan şekeri), diyabet hastalığının kontrolsüz olduğu durumlarda birçok ciddi hasara yol açar.
- ✓ Zaman içinde özellikle, kalp, kan damarları, sinir sistemi, böbrek, göz, gibi organ ve sistemler etkilenir.
- ✓ Kalp hastalığı ve inme riski artar. Hastaların % 50'si **kalp hastalığı** ve **inme** nedeniyle ölmektedir.

Diyabetin Ortaya Çıkardığı Sağlık Sorunları

- ✓ Azalmış kan akımı ile birlikte, ayaklarda sinir hasarı, ayak ülserleri, enfeksiyon nedeniyle **amputasyon** ile bitecek sonuca yol açabilmektedir.
- ✓ Tüm **körlük**lerin yüzde biri diyabete bağlı gelişmekte, gelişmiş ülkelerde görme kaybı ve körlüğün en sık nedenleri arasında yer almaktadır.
- ✓ Diyabet **böbrek yetmezliğinin** de önde gelen nedenleri arasındadır.

Diyabet Tedavi Edilir Mi?

EVET !

- ✓ Diyabet tedavisinde amaç kan şekerinin normal düzeylere indirilmesi ve hastalığın bilinen diğer zararlı etkilerini en alt düzeye çekmektir.
- ✓ Tedavi klinisyenler tarafından düzenlenmekte ve hastanın düzenlenen tedaviye uyumu olduğu sürece diyabetin ortaya çıkardığı sağlık sorunlarından korunmak mümkün olmaktadır.
- ✓ Kan şekeri düzeyi yanında diyabetli bir bireyde, kan basıncı kontrolü ve kolesterol düzeyleri düzenli olarak kontrol edilmelidir.

Diyabeti Olan Kişilerde KORUNMA Yaklaşımları

- ✓ Kan basıncı kontrolü (140/90 mmHg'nin altında olmalı)
- ✓ Ayak bakımı
- ✓ Körlüğe neden olabilen retinopati tarama ve tedavisi
- ✓ Kan kolesterol seviyesi kontrolü
- ✓ Diyabetle ilgili böbrek hastalığının erken belirtileri için tarama düzenli olarak yapılmalıdır.

Diyabeti Olan Kişilerde KORUNMA Yaklaşımları

Yaşam tarzı önlemleri diyabetten koruyucu ya da tip 2 diyabet başlangıcını geciktirmede etkilidir.

- ✓ Normal vücut ağırlığına ulaşmak
- ✓ Düzenli bedensel etkinlik (*haftada 150 dakika; düzenli aralıklarla*)
- ✓ Kilo kaybı sağlamak, kan basıncını düşürmek, insülin duyarlılığını artırmak açısından önemlidir.
- ✓ Her gün 3-5 öğün şeklinde sağlıklı besinler, özellikle sebze ve meyve tüketilmesine dikkat edilmelidir.
- ✓ Sigara ıçmemek gerekmektedir.

Teşekkürler...