

7

SORUDA DİYABET

DIYABET NEDİR?

Diyabet, insülin hormonunun vücutta eksik olduğu veya vücutta etkisiz olduğu durumlarda ortaya çıkan ve kan şekeri yüksekliği ile seyreden, kronik, ilerleyici bir hastalıktır.

Aşırı kilo alımı ve şekerli gıdaların sık tüketimi hastalığı tetikler.



DIYABETLİ HASTANIN TAKİBİ NASIL YAPILMALIDIR?

Diyabetli hastaların takibinde en önemli kan testleri günlük açlık - tokluk kan şekeri ölçümleri ve hemoglobin A1c (HbA1c) testidir. Diyabetli hastaların çoğunda hedef, HbA1c'nin %7'nin altında tutulmasıdır. Bu hedef yakalanırsa diyabete bağlı sorunların oluşumu da büyük oranda engellenir.



DIYABET BAŞKA ORGANLARI NASIL ETKİLER?

Uzun süreli kontrolsüz diyabeti olan hastalarda gözler, böbrekler, sinirler ve damarlar başta olmak üzere tüm organ ve sistemler etkilenebilir. Diyabetik bireyler düzenli olarak organ hasarı açısından taranmalıdır.

GEBELİK DİYABETİ NEDİR, NEDEN ÖNEMLİDİR?



Gebeliğin 24. haftasından sonra ortaya çıkan kan şekeri yüksekliğidir. Gebelik diyabetinin kontrolü bebeğin iri doğmasını önler, doğum travmalarını azaltır ve bebekte doğum sonrası ortaya çıkabilecek şeker düşüklüğü, kalsiyum düşüklüğü, solunum zorluğu gibi sorunları azaltır.

DIYABETLİ BİREYLER ORUÇ TUTABİLİR Mİ?



Diyabetli hasta şeker düşmesini tetikleyecek ilaç kullanmıyorsa, günlük kan şekeri takipleri hedef değerlerde ve HbA1c değeri %7'nin altında ise, takip eden doktorun da onayı ve önerileri doğrultusunda oruç tutabilir. Oruç tutan hastalar hipoglisemi açısından dikkatli olmalı ve günlük kan şekeri takiplerini doktorları ile daha sık paylaşmalıdır.

“DİYABETİK AYAK” NEDİR, NASIL ÖNLENEBİLİR?



Diyabetli hastalarda ayaklar, damar ve sinirlerin tutulumuna bağlı olarak travmalardan daha kolay etkilenmekte ve diyabetik ayak yaraları gelişmektedir. Diyabetli hastalar düzenli ayak bakımı yapmalı, ayak numarasına uygun, rahat ayakkabılar giymeli, ayakları çok sıcak ve soğuktan korunmalıdır. Yara, tırnak batması, nasır gibi durumlarda vakit geçirmeden doktora başvurulmalıdır.

DIYABET TEDAVİSİNDE EGZERSİZ NEDEN ÖNEMLİDİR?



Egzersiz, diyabetli hastalarda tedavinin vazgeçilmez bir parçasıdır. Kasların etkili bir şekilde çalıştırılması, ek olarak enjekte edilen insülin veya ek olarak alınan tablet gibi etki gösterir. Egzersiz programının hedefi hastaya göre farklılık göstermekle birlikte en az haftada üç kez, en az 20-30 dakika sürdürülmeli ve hasta için uygun hıza ulaştırılmalıdır.

1. adım

Dünya Diyabet Günü Mavi Halka Uygulamasını aşağıdaki QR kodu okutarak telefonunuza ücretsiz indirin.

2. adım

Sizin için hazırladığımız mesajlarımızın yer aldığı dövizlerle fotoğraf çektirin.

3. adım

Çektiğiniz fotoğrafı uygulamayı kullanarak diyabetin simgesi mavi halka içerisine yerleştirin.

4. adım

Artık sosyal medya hesabınızdan #DiyabetHerAileyiİlgilendirir etiketiyle paylaşımınızı yapabilirsiniz.

IOS İÇİN
(APPLE STORE)



ANDROİD İÇİN
(PLAY STORE)



DİYABET

HER AİLEYİ İLGİLENDİRİR

- **Sağlıklı ve dengeli beslenin**
- **Hareket edin**
- **Fazla kilolardan kurtulun**
- **Stresten uzak durun**
- **Sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıkları bırakın**
- **Yeterli ve düzenli uyuyun**
- **Sağlık kontrollerinizi düzenli yaptırın**

DİYABET

HER AİLEYİ İLGİLENDİRİR



T.C. Sağlık Bakanlığı
Sağlığın Geliştirilmesi
Genel Müdürlüğü



www.saglik.gov.tr

T.C. Sağlık Bakanlığı



/SaglikBakanligi