



[tyrkisk]

Tip 2 diyabet (Diabetes type 2)

Diyabet Hakkında

Şekerli diyabet (diabetes mellitus) en yaygın metabolik hastalıktır. Tip 2 diyabet kan şekerinin normalden yüksek olduğu kronik bir hastalıktır. Vücut yetersiz ve etkisiz insülin ürettiği zaman ortaya çıkar. Tip 2 diyabet hastalarının çoğunda insülin direnci vardır; yani vücutlarındaki insülin çalışması gerektiği gibi çalışmamaktadır.

Tip 2 diyabet tipik olarak 30 yaş üstü yetişkinleri etkiler, ancak aşırı kilo ve obezite erken yaşlarda da yaygınlaşmaya başladığından ötürü şimdilerde ergenlerde ve yirmilerindeki gençlerde gitgide daha fazla görülmektedir.

Semptomlar

Tip 2 diyabetin semptomları belirsiz ve zor fark edilir olabilir; bu yüzden tip 2 diyabeti olan pek çok insan bu durumu yıllarca fark etmeyebilir.

Eğer kan şekeriniz çok yükselirse, şeker idrara karışır. Bu da idrar hacminde artışa ve sık idrara çıkmaya neden olur. Vücudunuz buna susayarak tepki verir. Şekerin idrara çıkması kalori kaybıyla sonuçlanır ve genellikle bilinçsiz kilo kaybına sebep olur. İdrar yolu enfeksiyonları ve kasık bölgesindeki kaşınma da diyabetin semptomlarından olabilir. Tip 2 diyabet geliştirmiş olan pek çok insanda, hastalık semptomları öylesine yavaş ilerlemiştir ki fark edilmeyebilir. Ancak, nihayetinde, metabolik değişimler bütün bedensel işlevleri etkiler ve kişi kendisini zayıf, yorgun ve çökkün hissetmeye başlar. Bunlar orta yaşlarda hastalık başladığında görülen tipik şikâyetlerdir.

Nereden yardım alabilirim?

Doktorunuz teşhisi koyar koymaz, onunla birlikte sizin için en uygun tedavinin hangisi olduğuna karar vereceksiniz. Pek çok insan işe yaşam tarzını değiştirerek başlayabilir ve bu durumun etkisi birkaç ay sonra değerlendirilir. Hızlı etki eden karbonhidratların tüketimini azaltan bir diyet, aşırı kiloluysanız kilo vermek ve fiziksel aktivite miktarını arttırmak genellikle kan şekeri seviyesinde önemli bir düşüşle sonuçlanacaktır. Teşhis konulduğunda kan şekeriniz çok yüksekse ve doktorunuz yaşam tarzınızda değişiklik yapmanın pek de faydalı olmayacağına karar verirse, tedavinin başında reçeteye tablet ya da insülin enjeksiyonu yazabilir.

Hastalığınız hakkında için eğitim görme hakkına sahipsiniz. Giriş dersinin toplamda en az 7 saat olması gerekmektedir. Ders sağlık uzmanları tarafından verilir ve hastalıkla ilgili bilgilendirme, tedavi türleri, kişisel bakım, hastalıkla baş etme, haklar ve ileri takip gibi konuları kapsar.

Norveç Diyabet Derneği'nde sizinle aynı durumda bulunan başka insanlarla da tanışabilirsiniz ve biz de diyabetle yaşamınızı kolaylaştırmak için size yararlı bilgiler verebiliriz. Daha fazla bilgi için, www.diabetes.no adresini ziyaret edin.

Hastanın kendi kan şekerini ölçmesi

Kendi kan şekerinizi ölçmeniz gerekecektir. Kan şekeri kontrolü ihtiyacı ve hedefi, izleme cihazından gelen verilerin nasıl kullanılacağı kişiden kişiye değişir ve doktorla görüşülmelidir.

Ancak hastalığınızla ilgili kendinizi eğitmeniz de aynı ölçüde önem taşır. Her şeyi bir çırpıda öğrenemezsiniz ve diyabetinizi doğru bir şekilde kontrol etmeyi öğrenmek zaman alabilir. Açlık kan şekerinizin ideal ölçüsü 4-6 mmol/l iken, yemekten birkaç saat sonra rakamın tercihen 10 mmol/lye'nin altına düşmesi gerekir.

Tedavi

Gelişmiş tedavi yöntemleriyle sağlıklı bir diyetin, fiziksel aktivitenin ve öz-bakımın öneminin anlaşılması ileri derecede komplikasyon geliştirme ihtimalini azaltacaktır.

Diyabet bakımının dört köşetaşı şunlardır:

- motivasyon/bilgi sahibi olmak
- diyet
- fiziksel aktivite
- gerektiğinde ilaç tedavisi

Ayrıca; sigara kullanıcıların sigarayı bırakması da diyabet tedavisi için önemlidir.

Diyabetle başa çıkmak

Eğer daha yeni diyabet teşhisi koydularsa, öğrenmeniz ve anlamanız gereken çok şey var demektir. Doktorunuz sizi destekleyebilir ancak bu hastalıkla çoğunlukla kendiniz uğraşacaksınız. İşte bu yüzden kan şekerinizi nasıl kontrol altında tutacağınızı bilmeniz önemlidir. Diyabet sizi güzel ve uzun bir hayattan alıkoymamalıdır. Bu konudaki sorumluluğun çoğu size aittir bunun yanında sağlık hizmetleri size eğitim ve bilgilendirme hakkında yardımcı olmaya hazırdır. Hastalığınızla ilgili eğitim almak ve bilgi edinmek kendi bakım sorumluluğunuzu üstlenmek için en iyi kalkış noktasıdır.

Bazı insanlar tip 2 diyabete yakalandıkları için utanç ve suçluluk duyabilir ve hastalıklarını diğer insanlardan saklamak isteyebilirler. Tip 2 diyabetin genellikle bir "yaşam tarzı hastalığı" olarak adlandırılması da bu hastalıktan muzdarip olduğunuzu kabullenmeyi zorlaştırmaktadır.

Ancak: son dönemde yapılan araştırmalar kalıtımın da tip 2 diyabet başlangıcında kilit bir faktör olduğunu göstermiştir; doktorlar ve diğer sağlık uzmanlarının bu noktayı vurgulaması ve "kişinin yalnızca kendisini suçlamaktan" doğan hislerini azaltmaya çalışması önem arz etmektedir.

Düşük kan şekeri (hipoglisemi) ne demektir?

Eğer kan şekeriniz 4 mmol/lnin altındaysa, buna hipoglisemik denir. Kan şekerleri çok düştüğünde diyabet hastalarında görülen semptomlar ya da şikâyetler hipoglisemik atak olarak bilinmektedir. Bu semptom ve şikâyetler terleme, titreme, gerginlik, açlık, korku, asabiyet ve hızlı kalp atışı gibidir. Semptomlar kişiden kişiye farklılaşır ve zaman içinde değişebilir. Tip 2 diyabeti tedavi etmek için kullanılan insülin ve bazı tablet türleri kan şekerinin düşmesine yol açabilir, hipoglisemi atağına sebep olabilir; fakat tablet tedavisiyle ağır hipoglisemi atakları iyice azalacaktır. Eğer sık görülürse, bunun sebebi tabletin dozunu azaltmadan diyetle önemli bir değişiklik yapılması ya da kişinin ciddi anlamda hasta olması veyahut da kan şekerini düşürmek için alınan tabletlerin etkisini arttıran diğer ilaçlar alınmıyor olmasıdır.

Güçlükler (komplikasyonlar)/Yol açtığı zararlar

Kontrol edilmeyen diyabet, yani uzun yıllar boyunca devam eden yüksek kan şekeri, bazı güçlüklerle sonuçlanabilir. Diyabetli insanlar bilhassa aşağıdaki konularda yüksek risk altındadırlar:

- Böbrek hastalığı
- Kalp krizi ve beyin kanaması
- Bacaklardaki damarlarda diyabetten oluşan yaralar bereler
- Gözlerdeki küçük kan damarlarının görüş azlığı ve körlüğe sebebiyet verecek kadar zedelenmesi
- Bacaklardaki hissin azalmasına sebebiyet verecek çevresel sinir zedelenmesi
- Erkeklerde iktidarsızlık
- Diş eti hastalıkları ve ağız enfeksiyonları

Erken dönemden itibaren gerçekleştirilen düzenli izleme ve etkili tedavi bu güçlüklerin yaşanmasını geciktirebilir ve önleyebilir. Norveç Diyabet Derneği diyabetten kaynaklı güçlükler üzerine de bilgi verici bir rehber hazırlamıştır.

Norveç Diyabet Derneği (Diabetesforbundet) tarafından hazırlanan bu içerik 2013 yılında güncellenmiştir.