

Tip 2 Diyabet

Hastalığını Tanıyalım

Uzm. Hem. Şenay ZUHUR

Diyabet Eğitim Hemşiresi



Diyabet, insülin eksikliği ya da insülin etkisindeki bozukluklar nedeniyle;

- Organizmanın karbonhidrat, yağ ve proteinlerden yeterince yararlanamadığı
- Sürekli takip ve bakım gerektiren
- Kronik bir hastalıktır.

DİYABET HASTALIĞI NEDİR?



TİP 2

DİYABET

HASTALIĞI

- Çağımızın sorunu tip 2 diyabet hastalığı, gün geçtikçe büyüyen önemli bir sağlık sorunu olarak karşımızdadır.
- Tip 2 diyabet hastalığı, küresel bir sağlık sorunu olarak varlığının farkında olunması gereken kronik bir hastalıktır.



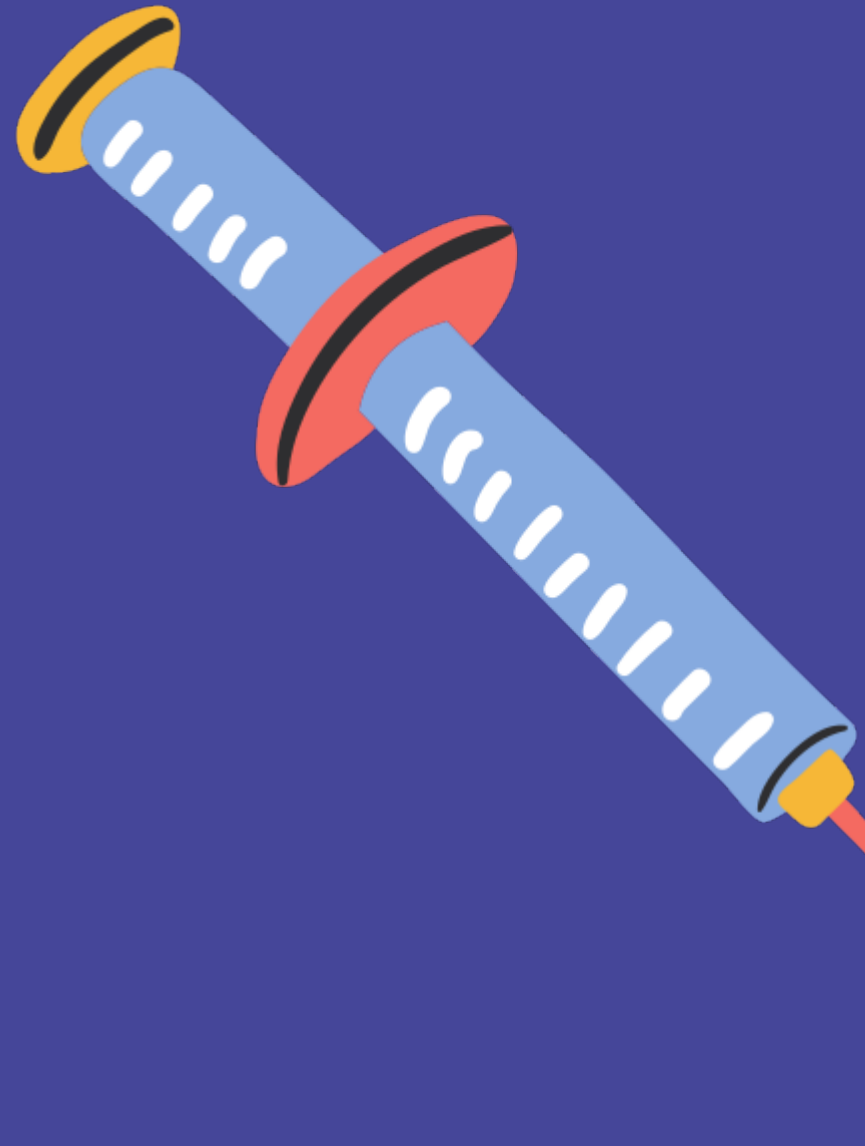
- Dünya genelinde son rakamlarla 20 ila 79 yaş aralığında, yaklaşık 463 milyon yetişkin diyabetli yaşar.
- Önümüzdeki 25 yıl içerisinde, dünyada diyabetli birey sayısının 700 milyona ulaşabileceği öngörülür.
- Tip 2 diyabet tanısı almış bireyler, dünyada var olan tüm diyabetlilerin yaklaşık %90'ını oluşturur.



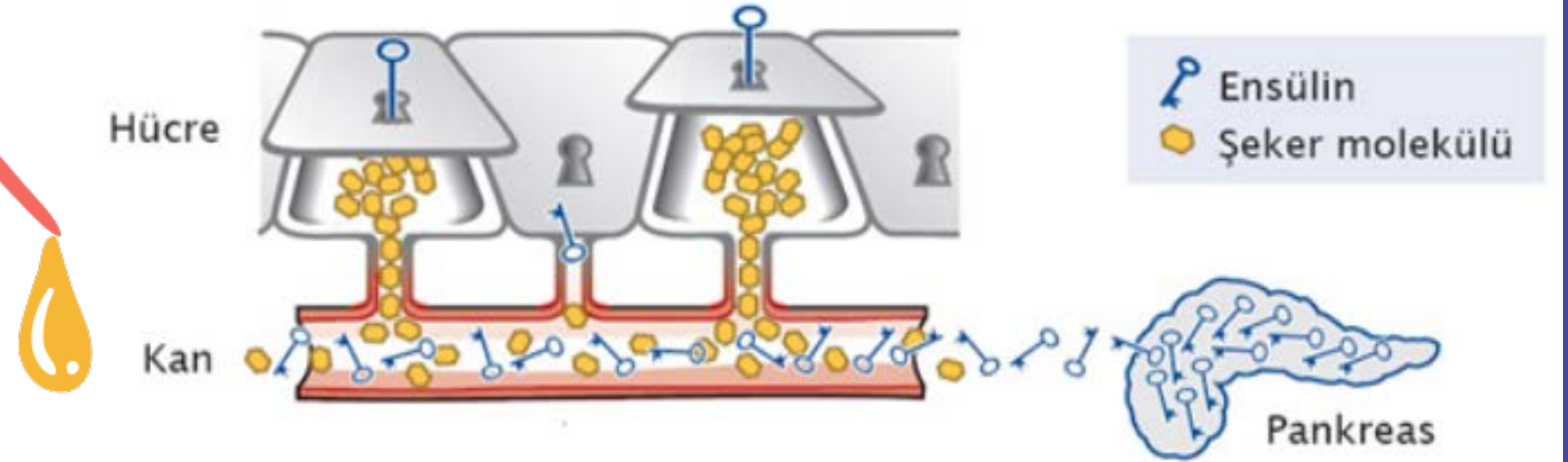
Tip 2 diyabet hastalığı durumunda vücudumuzda neler olur?

- Tip 2 diyabette, pankreas organımızın beta hücreleri ya yeterince insülin hormonu salgılayamaz ya da vücudumuz yeterince salgılanan insülin hormonunu kullanamaz.
- Besinlerin vücudumuzda sindirilip parçalanması sonucunda kana geçen şeker (glukoz), temel enerji kaynağımızdır.
- Pankreastan salgılanan insülin hormonu, kanımızda bulunan şekerin hücre içine girmesine yardımcı olarak vücudumuzun enerji dengesini kontrol altında tutar.
- Tip 2 diyabet hastalığında; insülin hormonun eksikliği ya da görevinde yetersizliği söz konusu olduğundan, kandaki şeker hücre içine giremez ve vücudun enerji dengesi bozulur.





Kan Şekeri –İnsülin İlişkisi



- ❑ Kan şekeri vücudun en önemli enerji kaynağıdır.
- ❑ Şekerin enerji için kullanılabilmesi için hücre içine girmesi gereklidir.
- ❑ Kandaki şekerin hücre içine girip yakıt olarak kullanılabilmesi içinde **İNSÜLİN** gereklidir.



- Tip 2 diyabet hastalığı genellikle yaşı ileri yetişkinlerde görülür.
- Günümüzde genç erişkinlerin, ergenlerin ve çocukluk çağının da sorunudur. Çünkü, yaşam alışkanlıklarımız değişmiştir.
- Yanlış beslenme alışkanlığı, hareketsizlik ve beraberinde gelen obezite sorunuyla birlikte tip 2 diyabet her yaş grubunun sorunu olmuştur.



Kimler Tip 2 Diyabet Olabilirler?



- Obez çocuklar ve yetişkinler
- Diyabetli birinci derece akrabası olanlar
- Hareketsiz yaşantısı olanlar
- Daha önce bozulmuş glukoz toleransı (IGT) ve bozulmuş açlık glukozu (IFG) olanlar
- Gestasyonel diyabet öyküsü olanlar ya da aşırı kilolu bir bebek doğuran kadınlar (> 4 kg.)
- Yaşlı bireyler
- Dolaşım hastalığı olanlar
- Otoimmün hastalığı olanlar (örn. Primer hipotiroidizm)
- Hipertansif olmak ($\geq 140/90$ mmHg)
- Polikistik over sendromu
- İnsülin direnci ile ilişkili diğer klinik durumlar (acanthosis nigricans)



1. Standards of Medical Care in Diabetes American Diabetes Association. Diabetes Care 2009,32

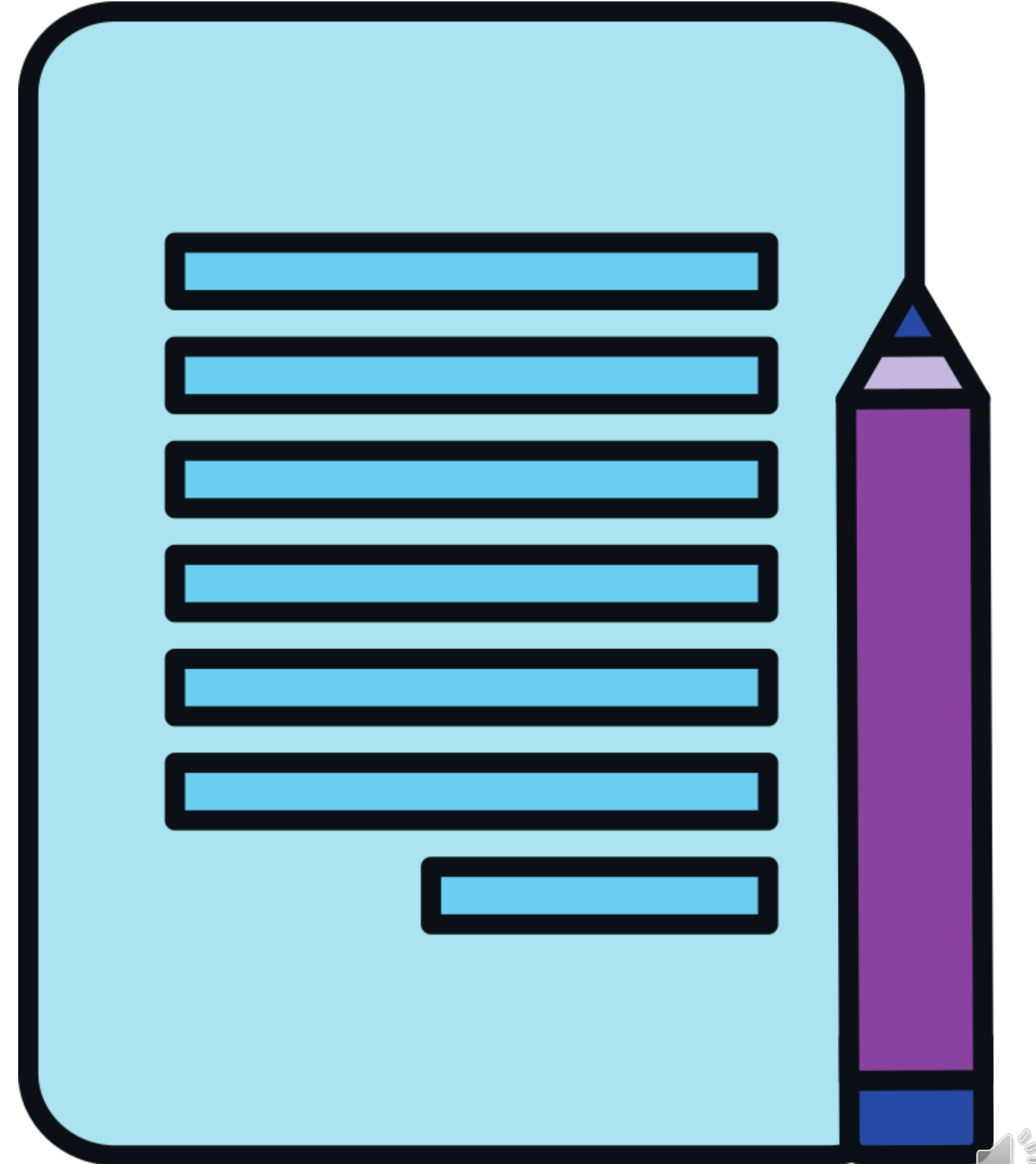


Tip 2 Diyabet Hastalığı Belirtileri Nelerdir?

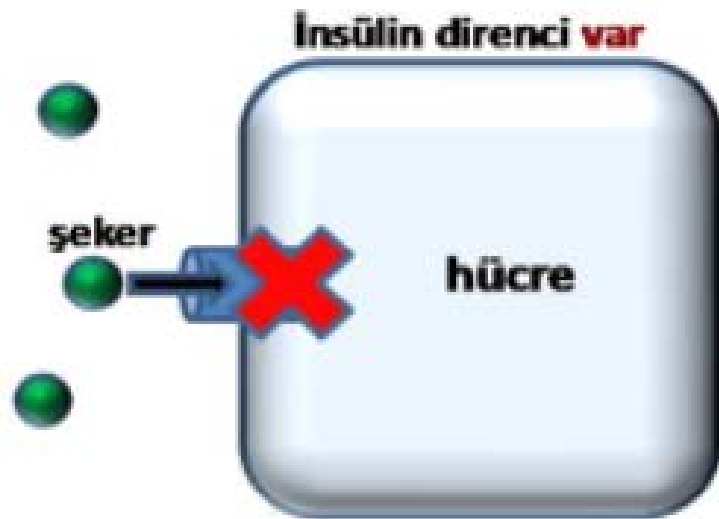
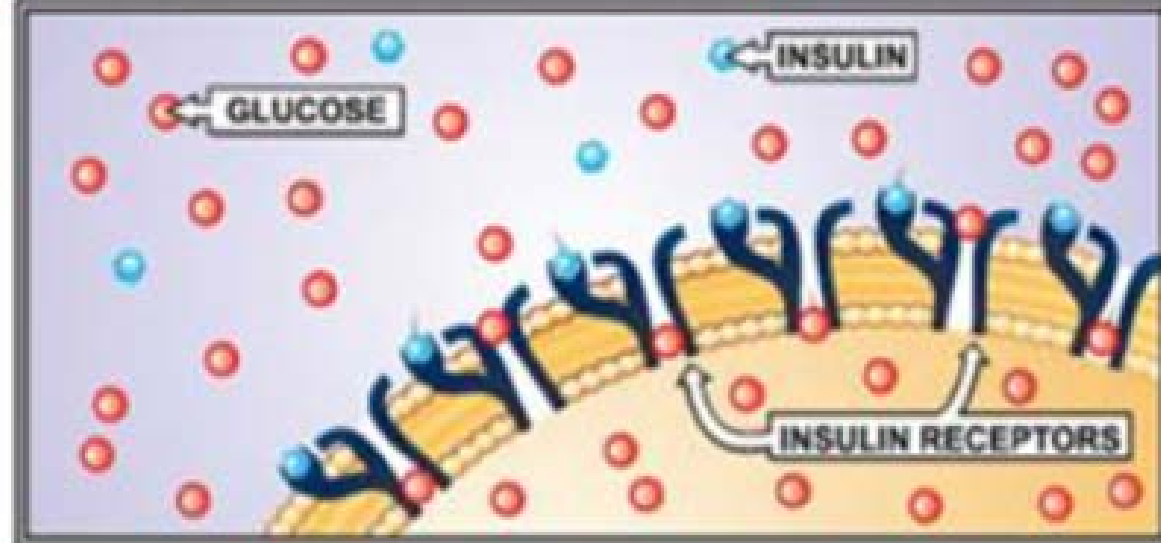
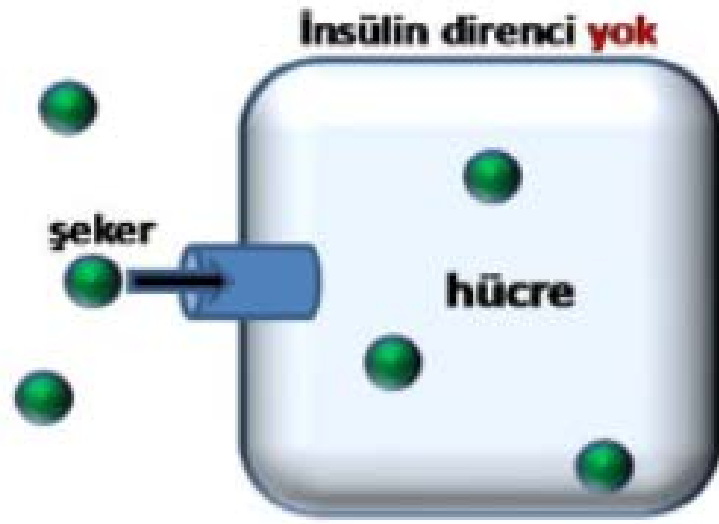
Tip 2 diyabet hastalığı, bazen yıllarca hafif belirtilerle ya da hiç belirti göstermeden sessiz ilerleyebilir.

Tip 2 diyabetin teşhis edilmesinde rol oynayan, başlıca belirtileri ise şöyle sıralanabilir:

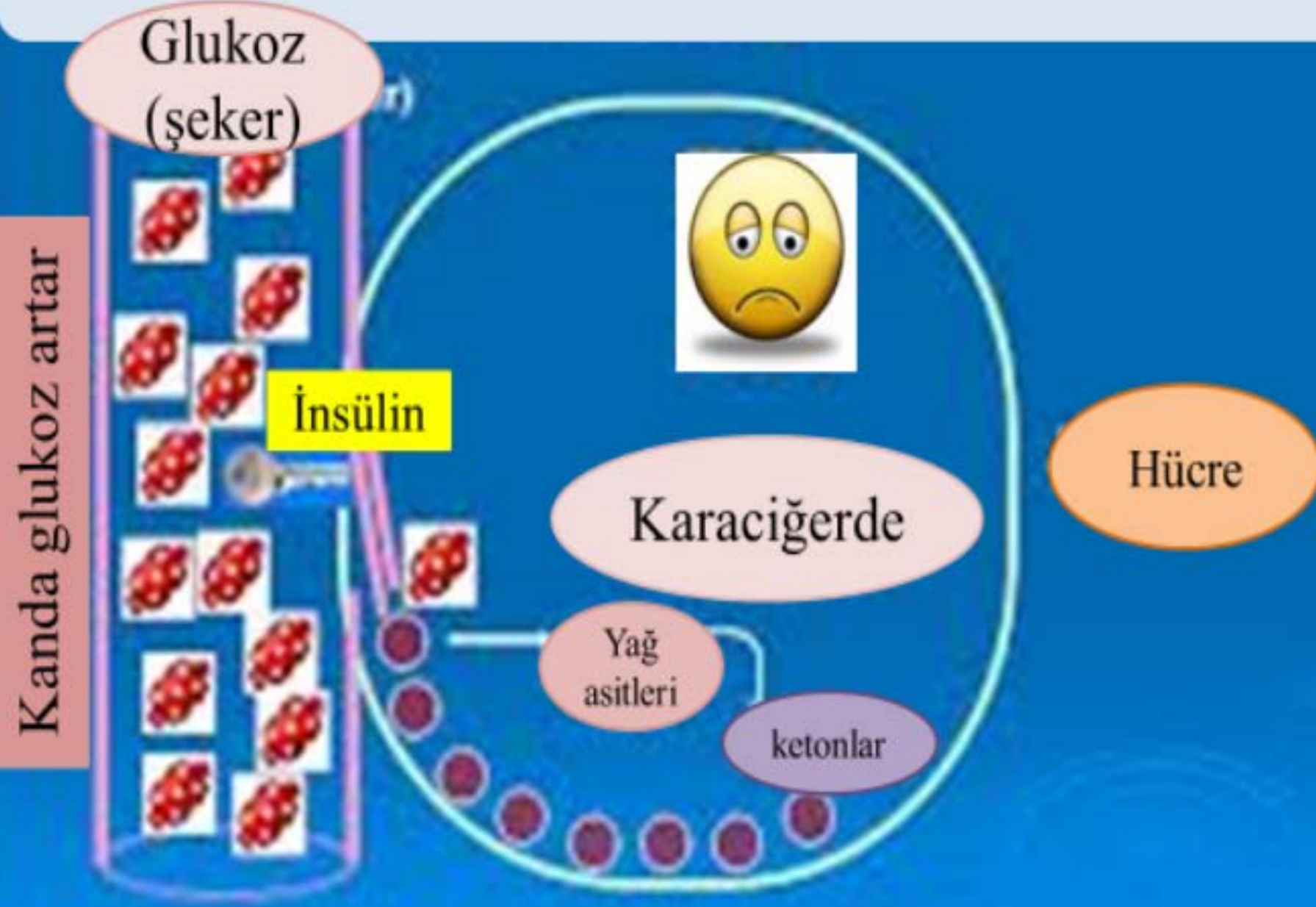
- Halsizlik ve yorgunluk hissetme
- Çok su içme ve ağız kuruluğu
- Sık aralıklarla idrara çıkma
- Bulanık görme şikâyeti
- Çok yemek yeme
- Kilo artışı ya da zayıflama
- El ve ayaklarda karıncalanma/uyuşma
- Yaraların iyileşmesinde gecikme
- Sık tekrarlayan enfeksiyonlar
- Sinirlilik hali



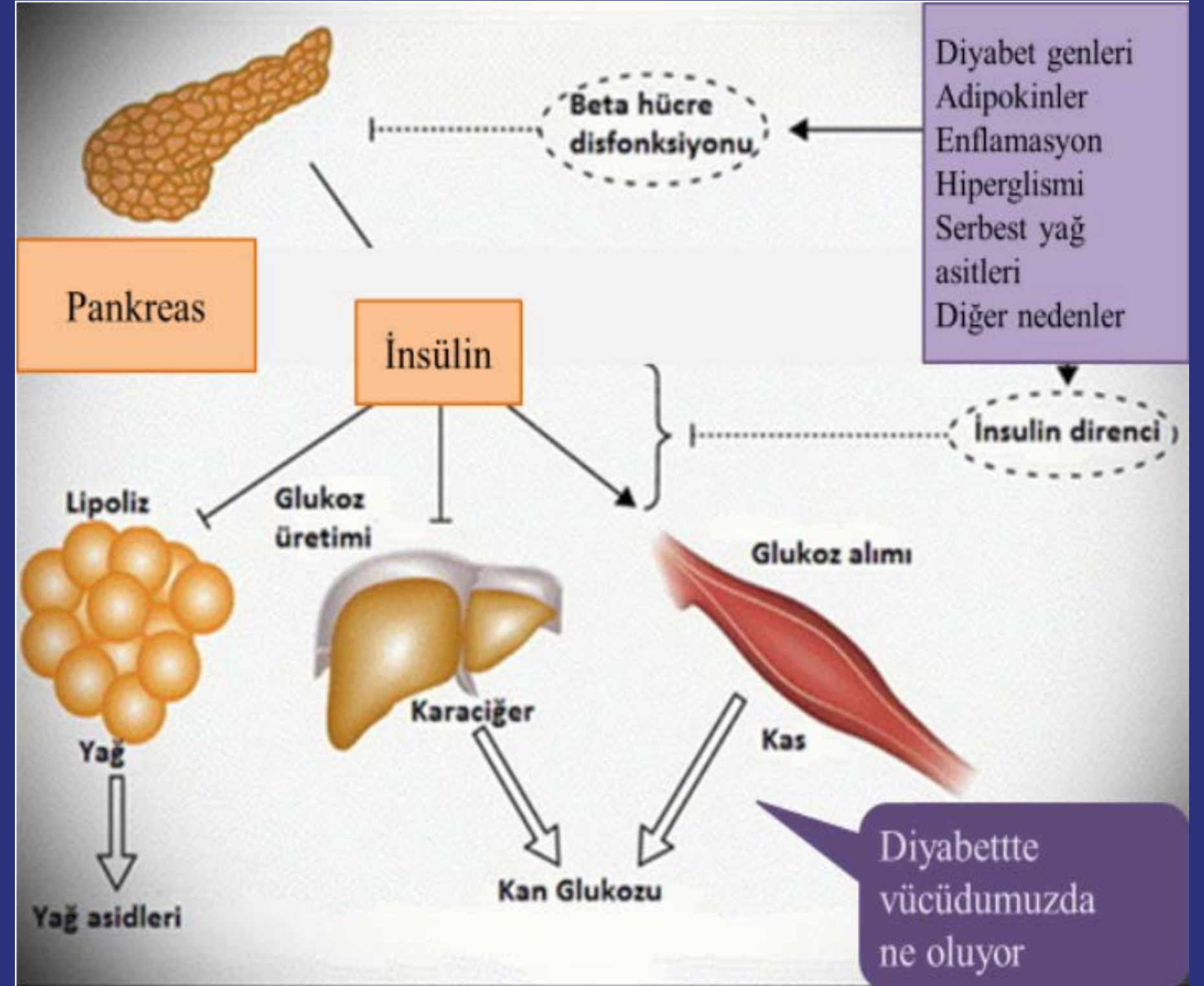
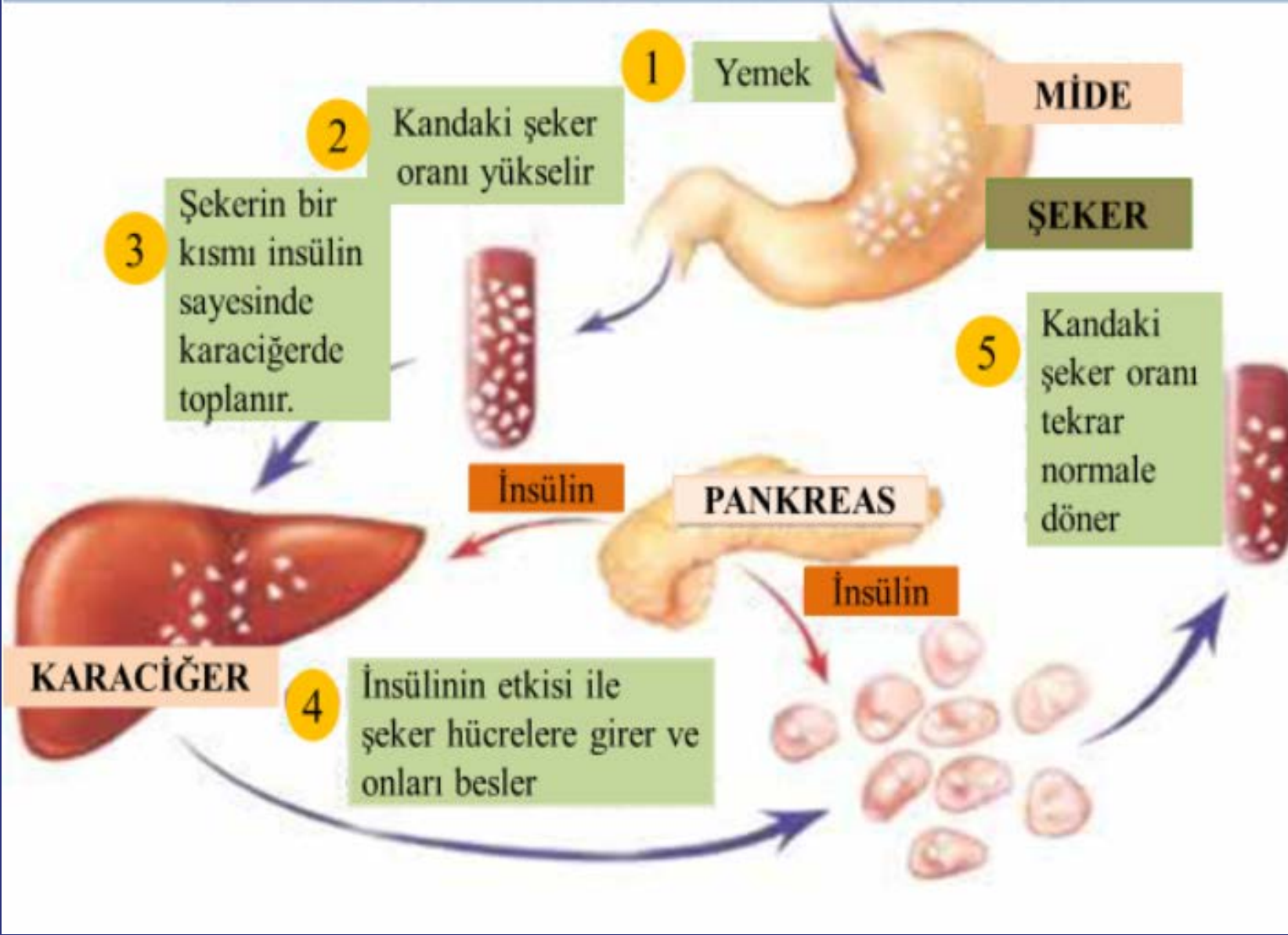
Tip 2 Diyabette İnsülin Direnci Vardır



Diyabette insülin eksikliği ya da insülin direnci varsa..



İnsülin-Şeker Arasındaki İlişki



Tip 2 Diyabet Hastalığı Nasıl Tedavi Edilir?

Tip 2 diyabet hastalığının en önemli tedavi basamağı, sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesidir.

- Sağlıklı beslenme planı,
- Fiziksel olarak aktif bir yaşam,
- İdeal kilonun korunması ve sigaradan uzak durmak sağlıklı yaşam için gerekli olan alışkanlıklardır.
- Ağızdan alınan ilaçlar ya da gerektiğinde insülin tedavisi almak tip 2 diyabetin tıbbi tedavi basamaklarıdır.



Tip 2 Diyabet Hastalığı Nasıl Tedavi Edilir?

Tip 2 diyabet hastalığı hakkında genel bilgileri içeren ve diyabet öz yönetimi becerisini kazandırmayı hedefleyen, diyabet eğitimi tedavinin önemli tamamlayıcısıdır.

- Diyabet eğitimi diyabetli bireyle birlikte, mutlaka ailesini ve sosyal çevresini de kapsamalıdır.
- İnsülin tedavisi alan diyabetli bireylerin evde kendi kendine kan şekeri ölçümlerini yapması, düzenli bir yaşam anlayışı benimsenmesi diyabet tedavisinin diğer basamaklarıdır.
- Diyabetli bireyin ailesinin, arkadaşlarının ve sosyal çevresinin desteği de diyabet tedavi sürecinde önemlidir.
- Diyabet sağlık bakımı ekibiyle sürekli iş birliği içinde olunması ve tıbbi kontrollerin aksatılmadan sürdürülmesi tip 2 diyabet hastalığının tedavi ve bakım sürecinin en önemli



Tip 2 diyabet hastalık yönetiminde Őunlara dikkat etmeniz önemlidir:

- Tip 2 diyabet hastalığı hakkında, bilgi düzeyinizi ve farkındalığınızı geliŐtirin.
- Diyabet sağlığı bakım ekibinizin nerileri doğrultusunda, diyet/ beslenme nerilerinize mutlaka uyun.
- Günlük beslenme planınızda tükettiğiniz besinlerin, kan Őekerine olan etkisini düzenli takip edin.
- Günlük yaŐamınızda mutlaka aktif bir yaşam anlayışı geliŐtirin ve sürdürün.
- Bireysel egzersiz planınızı, diyabet sağlığı bakım ekibinizle birlikte iş birliği içinde oluŐturun ve sağlık koŐullarınız ölçüsünde düzenli uygulayın.
- Yrttğnz egzersiz planınızın, kan Őekerine olan etkisini takip edin.
- Egzersiz planınız ile birlikte beslenme programınızı ayarlamaya zen gösterin.



Tip 2 diyabet hastalık yönetiminde Őunlara dikkat etmeniz önemlidir:

- Tedavinizde olan ağızdan ilaç ya da insülin tedavi dozlarınızı, doğru zamanda ve gerekli dozlarla almaya zen gösterin.
- BaŐka bir hastalık araya girdiğinde tedavi dozlarınızı, diyabet sağlığı bakım ekibinizle birlikte gözden geçirmeyi ihmal etmeyin.
- Kan Őekeriniz hedef aralığın üstünde (hiperglisemi) ya da hedef aralığın altında (hipoglisemi) olduğunda nasıl düzeltileceğini bilin ve gerekli önlemleri alın.
- Koruyucu ayak bakımına önem verin.
- Düzenli olarak, diyabet sağlığı bakım ekibinize ayak muayenenizi yaptırın.
- DiŐ sağlığınıza önem verin ve düzenli diŐ hekiminizi ziyaret edin.
- Tıbbi kontrollerinizi kesinlikle ihmal etmeyin.



Tip 2 diyabetle yaşıamda;

- Aileniz, arkadaşlarınız, sosyal çevreniz ve diyabet sağlığı bakım ekibiniz en önemli destekçilerinizdir.
- Özellikle diyabet sağlık bakım ekibinizle, mutlaka iş birliği içinde hareket etmeyi ve onların hastalık yönetiminde danışmanlığını almayı ihmal etmeyin.

