



## DIABETES MELLİTUS NEDİR?

TÜRLERİ, RISK FAKTÖRLERİ VE ÖLÇÜMÜ

Mümkün olduğunca normal bir yaşam için | [www.lilly-pharma.de](http://www.lilly-pharma.de)  
[www.lilly-diabetes.de](http://www.lilly-diabetes.de)

*Lilly* | DIABETES



## DIABETES MELLİTUS NEDİR?

Almanya'da yaklaşık 6,7 milyon kişi diyabet hastasıdır ve ayrıca diyabetinin farkında olmayan yaklaşık 2-5 milyon kişi daha vardır.

Kanınızda çok fazla şeker olduğunda (glukoz, yüksek kan şekeri) Diabetes mellitus hastalığı söz konusudur. Glukoz vücut için önemli bir enerji kaynağıdır. Bizim için o kadar önemlidir ki, büyük kısmını yediğimiz besinlerden alsak da, gerektiğinde vücudumuz bu maddeyi kendi kendine de üretebilir.

Kan şekeri, pankreasta üretilen insülin hormonu tarafından düzenlenir.

- ✓ İnsülin, şekeri (ve dolayısıyla enerjiyi) kaslar, karaciğer ve yağ dokusundaki hücrelere ulaştırabilecek durumdadır.
- ✓ İnsülin miktarı yetersiz olduğunda, kanda şeker birikmeye başlar ve kişi diyabet hastası olur.

İlaç kullanımı ve özellikle doğru bir yaşam tarzının benimsenmesi kanı "temizler", metabolizmanın doğru çalışmasını sağlar ve organlardaki olası uzun vadeli hasarları önler.

## DIYABETİN FARKLI TÜRLERİ VE BU TÜRLERİN BELİRTİLERİ NELERDİR?

### TİP 1 DİYABET, T1

Pankreastaki insülin üreten hücrelerin (beta hücreleri) yıkımı sonucunda oluşur. Bunun sonucunda insülin yetersizliği oluşur ve kan şekeri doğru bir şekilde işlenemeye başlar. Bu diyabet türü, kan şekeri en uygun şekilde ayarlayabilmek için her zaman insülinle tedavi edilir.

### TİP 2 DİYABET, T2

Burada ikili bir bozukluk söz konusudur: Hem insülin doğru bir şekilde etki edemez (insülin direnci), hem de pankreas yeterli miktarda insülin üretemez. Bu diyabet türü ilk aşamada dengeli beslenme, daha fazla egzersiz ve kilo verme ile tedavi edilir. Tedavinin devamında ilaçlar ve gerekirse insülin verilir.

## Diğer bazı özel diyabet türleri:

- ✓ Gebelik diyabeti (gebelik sırasında ortaya çıkar)
- ✓ Daha seyrek görülen türleri de vardır:
  - ✓ Genetik diyabet
  - ✓ İlaçlar nedeniyle oluşan diyabet (örn. bir kortizon tedavisi sırasında)
  - ✓ Pankreastaki bazı hastalıklar nedeniyle oluşan diyabet

## Diyabette kan şekerinin yükselmesiyle tetiklenen başlıca şikayetler:

- ✓ Sık idrara çıkma
- ✓ Yorgunluk
- ✓ Aşırı susama
- ✓ Kilo kaybı
- ✓ Görme yetisinde azalma



**Tip 1 Diyabet:** Şikayetler özellikle Tip 1 diyabette aniden ortaya çıkar.

**Tip 2 Diyabet:** Yukarıda belirtilen şikayetler genellikle hiç görülmez ya da hafif görülür. Hastalık çoğunlukla yıllar içinde sinsi bir şekilde başlar ve genellikle bir kan tahlili sırasında tesadüf eseri keşfedilir.

## TİP 2 DİYABETTE RİSK FAKTÖRLERİ

Bazı faktörler Tip 2 diyabetin ortaya çıkmasını kolaylaştırabilir:



Sağlıksız yaşam tarzının (yetersiz beslenme, yemek alışkanlıkları) çok geç kalmadan değiştirilmesiyle Tip 2 diyabet pek çok kişide önlenir veya geciktirilebilir.



## DIYABETİN İYİ KONTROL ALTINA ALINMASI NEDEN ÖNEMLİ?

Diyabette kan şekerinin sürekli yüksek olması bazı hasarlara yol açabilir. Bu durumda kalp, böbrekler, sinirler (özellikle ayak sinirleri), beyin ve bacaklardaki kan dolaşımı ve gözler zarar görebilir.

Bu hasarlardan mümkün olduğunca korunmak için kan şekerinin diyabet tedavisiyle iyi bir şekilde kontrol altına alınması gereklidir. Ayrıca kalp, böbrekler, kan damarları ve gözlere zarar veren diğer tüm risk faktörleri de tedavi edilmelidir.



Kan şekeri tedavisinin yanı sıra tansiyon ve kolesterolün de en uygun şekilde kontrol edilmesi önemlidir. Sigarayı bırakmak son derece önemlidir. Doktorunuz size bu konuda yardım edecektir.

Kendinize iyi bakmanız diyabetle ilgili şikayetleri sınırlandırabilir. Aynı zamanda örn. kalp, gözler ve ayaklar için düzenli kontrollerin de yaptırılması önem taşır.

## DIYABET NASIL TEŞHİS EDİLİR?

Diyabeti teşhis etmek için kandaki şeker miktarı tespit edilir. Bu miktar mg/dl veya mmol/l olarak belirtilir. Diğer bir yöntem de "uzun süreli kan şekerinin" yani HbA<sub>1c</sub>'nin (glikolize hemoglobin) ölçülmesidir. HbA<sub>1c</sub> son 2-3 ay içindeki kan şekeri ortalamanızı gösterir ve doktorunuz tarafından yine kan testiyle belirlenir.

Glikolize hemoglobin (HbA<sub>1c</sub>) değeri iki şekilde ifade edilebilir: % veya mmol/mol olarak.

|                              |     |     |     |     |     |     |     |     |      |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| HbA <sub>1c</sub><br>%       | 4,0 | 5,0 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 9,0 | 10,0 |
| HbA <sub>1c</sub><br>mmol/mo | 20  | 31  | 42  | 48  | 53  | 59  | 64  | 75  | 86   |

Anlık kan şekeri ölçümleri de yapılabilir. Burada bir kan şekeri ölçüm cihazı kullanılarak parmak ucundan alınan bir kan damlasından kan şekeri içeriği ölçülür. Bu ölçüm evde de yapılabilir ve tedaviye uyum sağlanmasına yardımcı olur.



Doktorunuz size evde kan şekeri ölçmenin gerekli olup olmadığını ve nasıl yapılacağını açıklayacaktır.

## ÖLÇÜM DEĞERLERİ NE ANLAMA GELİR?

**≥ 126**  
mg/dl



**≥ 126 mg/dl (7 mmol/l)**

Açlık kan şekeri ölçüm değeri iki kez en az 126 mg/dl çıkarsa, ya da glikolize hemoglobin %6,5'ten yüksekse, diyabet hastalığı söz konusudur.

**≥ 100**  
mg/dl



**100–125 mg/dl (5,6–6,9 mmol/l)**

Ölçüm değeri 100–125 mg/dl arasındaysa glukoz toleransı bozulmuş demektir. Daha farklı testler gereklidir.

**≥ 70**  
mg/dl



**70–100 mg/dl (3,9–5,6 mmol/l)**

Diyabeti olmayan kişilerde kan şekeri açlık değeri 70–100 mg/dl arasındadır ve HbA<sub>1c</sub> değeri %5,7'nin altındadır.

**< 70**  
mg/dl



**< 70 mg/dl (3,9 mmol/l)**

Hipoglisemi: Özellikle yaşlı diyabet hastalarında çok düşük kan şekeri zararlı olabilir.

## Tip 2 diyabetliler için genel olarak önerilen kan şekeri değerleri:

**100–125**  
mg/dl



**100–125 mg/dl (5,6–6,9 mmol/l)**

Açlık kan şekeri

**140–199**  
mg/dl



**140–199 mg/dl (7,8–11,0 mmol/l)**

Yemeklerden 1-2 saat sonraki kan şekeri

## İyi kontrol edilen Tip 2 diyabet için HbA<sub>1c</sub> hedef alanı

**6,5–7,5**  
%



**%6,5–%7,5 (48–59 mmol/mol)**

Lütfen kişisel hedef değerleriniz için diyabet ekibinizle konuşun.

## TİP 2 DİYABETLİ KİŞİLERDE KAN ŞEKERİ DEĞERİ NE ZAMAN İYİ KONTROL ALTINDA SAYILIR?

*Bireysel hedef değerinin bağlı olduğu unsurlar:*

- ✓ Diyabet süresi
- ✓ Eşlik eden hastalıklar
- ✓ Hastanın yaşı
- ✓ Tedavinin türü

## Kaynaklar

Deutsche Diabetes Gesellschaft, Nationale VersorgungsLeitlinie Therapie des Typ-2-Diabetes, Langfassung, 1. Baskı, Versiyon 4, Ağustos 2013, son düzenleme tarihi Kasım 2014

(Kaynak: Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2017, Link: <https://www.diabetesde.org/pressemitteilung/deutscher-gesundheitsbericht-diabetes-2017-erschienen>)

Copyright © 2019, Eli Lilly and Company. Tüm hakları saklıdır.