



TİP 2 DİYABET KOMPLİKASYONLARI

NEDEN OLUŞURLAR? NELERDİR? NASIL ÖNLEYEBİLİRİZ?

Mümkün olduğunca normal bir yaşam için | www.lilly-pharma.de
www.lilly-diabetes.de

Lilly | DIABETES

KOMPLİKASYONLARIN NEDENLERİ

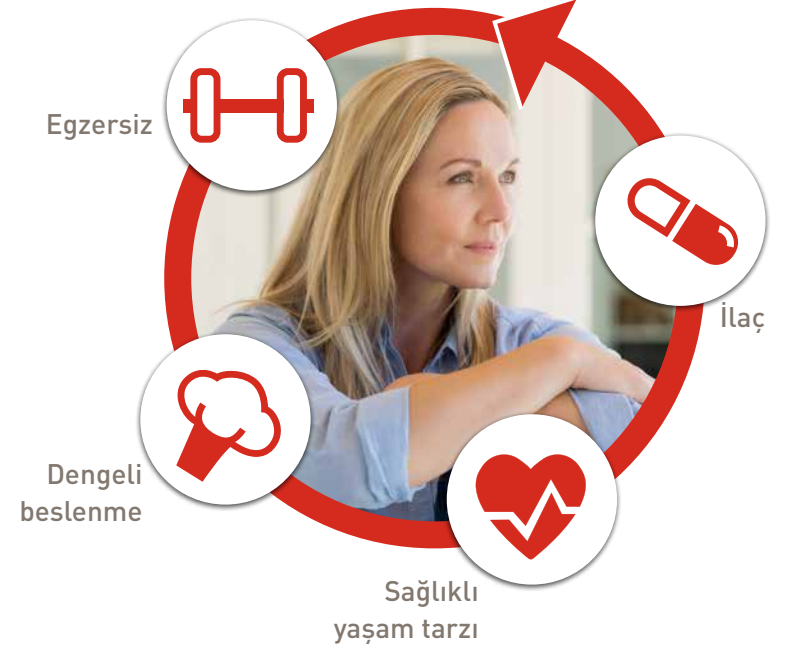
Tip 2 diyabet, sıklıkla aşırı kilo veya obezite, yüksek tansiyon ve yüksek kolesterol değerleriyle birlikte görülen yüksek kan şekeri değerlerinin olduğu kronik bir hastalıktır.

İyi kontrol altına alınmayan diyabet birçok organda çok sayıda şikayete yol açabilir:

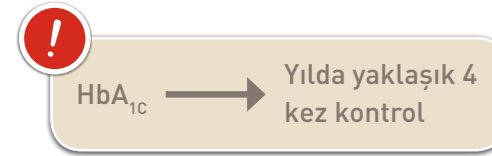
- ✓ Gözler
- ✓ Böbrekler
- ✓ Kalp
- ✓ Ayak ve bacaklarda periferik sinir sistemi
- ✓ Diyabetik Ayak

Tip 2 diyabet, sağlıklı bir yaşam tarzı, dengeli beslenme ve düzenli egzersizle birlikte antidiyabetik ilaçlar ve/veya insülin kullanılarak tedavi edilebilir.

Diyabet Kontrolü



İyi bir diyabet kontrolünün "ölçümü", yılda dört kez test edilmesi ve doktor tarafından belirtilen değeri aşmaması gereken glikolize hemoglobin değeri (HbA_{1c} değeri de denir) ile yapılır.





NE GİBİ KOMPLİKASYONLAR OLUŞABİLİR?

Küçük ve büyük damarların daralması (mikro ve makro anjiyopati) diyabet komplikasyonlarının en önemli nedenini oluşturur.



Sigara kullanımı, nikotinin damar daraltıcı etkisi nedeniyle bu komplikasyonları daha da şiddetlendirebilir.

EN SIK GÖRÜLEN OLASI SONUÇLAR:

Diyabetik Retinopati

Diyabetik retinopati, göz ağ tabakasında (retina) oluşan bir hastalıktır. Ağ tabaka, hücreleri besleyen çok sayıda küçük kan damarından oluşur. Bu da ağ tabakayı diyabet sonucunda ortaya çıkabilecek damar hasarlarına yatkın kılar. Ancak erken teşhis edildiği takdirde ciddi görme bozuklukları önlenir.

Diyabetik Nefropati

Diyabetik nefropati, idrarda protein bulunmasıyla (mikroalbuminüri de denir) kendini belli eden ve zamanla böbrek fonksiyonlarının bozulmasına yol açabilen bir durumdur.

Makrovasküler Komplikasyonlar

Özellikle kalpteki ana damarlar, beyindeki damarlar ve bacaklardaki damarlar etkilenirse, bu durum kalp krizine, felce ve uzun süre yüründüğünde bacak ağrılarına (intermittan klodikasyon) yol açabilir.

Diyabetik Nöropati

Diyabetik nöropati, bacaklarda sinir hasarı sonucunda ortaya çıkar ve özellikle ayaklarda yanma, karıncalanma ve uyuşma hisleriyle kendini belli eder. Bazı durumlarda gece ağrıları ya da ağrı duyusunda bozukluklar oluşabilir.

Diyabetik Ayak

Bu komplikasyon diğerlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Genellikle, zaten kan damarlarının çok dar olmasına bağlı dolaşım bozukluklarını ve/veya duyuş bozukluklarını içeren bir nöropati var ise ortaya çıkar. Ayaklar özel bir bakıma ihtiyaç duyar, çünkü küçük yaralar bile tedavi edilmedikleri takdirde büyük sorunlara yol açabilirler.

DIYABET KOMPLİKASYONLARINI ÖNLEYEBİLİR MİYİM?

Neyse ki bunların önlenmesi veya tedavi edilmesi mümkündür:

1

Kan şekeri değerleri mümkün olduğunca normal değerlere yakın tutulursa komplikasyon riski azalır. Tedavinizi yürüten doktor, hangi kan şekeri ve HbA_{1c} değerlerini hedef almanız gerektiğini söyleyecektir.

2

Diyabet ekibinin ve doktorun yardımıyla diyet, düzenli egzersiz ve gerekirse ilaçlarla tansiyonunuzu ve kolesterolünüzü kontrol altında tutabildiğinizde.

HANGİ TETKİKLER YAPILMALIDIR?

Tip 2 diyabet hastalarında normalde aşağıdaki tetkikler yapılır:

- ✓ Her üç ayda bir HbA_{1c} kontrolü
- ✓ Yılda bir kez bacaklarda duyu yetisinin nörolojik kontrolü
- ✓ En az yılda bir kez ayak komplikasyonlarının kontrolü
- ✓ Yılda bir kez göz muayenesi (göz dibi muayenesiyle birlikte)
- ✓ Yılda bir kez böbrek testleri (idrarda protein olup olmadığına bakılır)
- ✓ Kolesterol değerlerinin düzenli aralıklarla kontrolü

DIYABETİ EN İYİ ŞEKİLDE KONTROL ALTINA ALMAK İÇİN BİRKAÇ BASİT ÖNLEM:

Sağlıklı bir yaşam tarzını benimseyin:

- ✓ Fazla kilonuz varsa kilo verin
- ✓ Sağlıklı beslenin ve düzenli egzersiz yapın
- ✓ Alkol tüketimini azaltın
- ✓ Sigarayı bırakın: Sigara ateroskleroz riskini artırır, akciğerlere zarar verir ve kansere yol açabilir

Siz de önemli katkılarda bulunabilirsiniz:

- ✓ Doktorun reçete ettiği ilaçları düzenli alın
- ✓ Düzenli kan şekeri, HbA_{1c}, tansiyon ve kolesterol testleri yaptırın
- ✓ Yılda en az bir kez diyabet kontrollerini veya doktorun istediği muayeneleri yaptırın
- ✓ Ayakların düzenli kontrolünü ihmal etmeyin



Şikayetler ne kadar erken fark edilirse o kadar başarılı tedavi edilebilir. Kontroller arasında herhangi bir olağandışı durum fark ederseniz doktorunuzla temasa geçin.



AYAKLARIMI NASIL KORURUM?

Ayaklarınıza özellikle dikkat etmelisiniz:

- ✓ Sıcak yüzeylerin üzerinde çıplak ayakla yürümeyin
- ✓ Sahildeyken terlik veya sandalet giyin (suyun içinde bile)
- ✓ Ayaklarınızı çok sıcak suyla yıkamayın
- ✓ İyi kurulayın (özellikle parmak aralarını)
- ✓ Küçük yaraları gecikmeden fark etmeniz için ayaklarınızı her gün dikkatle inceleyin.



Ayaklarınızda küçük sıyrıklar, su toplaması veya renk değişiklikleri fark ederseniz derhal diyabet ekibinizle ya da doktorunuzla görüşün.

Zor iyileşen küçük yaralanmaları bile önlemek için tırnaklarınızı dikkatle kesin. Sivri cisimler kullanmayın ve mümkünse kağıt törpü kullanın. Gerekirse profesyonel ayak bakımını tercih edin.

Yeni ayakkabıların doğru seçimi:

- ✓ Ayaklarınız rahat etmelidir. Ayakkabıların iyi durumda olduğundan, vurmduğundan ve yara yapabilecek dikiş yerlerinin olmadığından emin olun.
- ✓ Lastik ayakkabı ve 4 cm'yi aşan topuklu ayakkabı giymeyin.
- ✓ Tabanları kaymayan, alçak topuklu deri ayakkabıları tercih edin.

