



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
İç Hastalıkları Anabilim Dalı
Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı
HASTA BİLGİLENDİRME FORMU

Gizli Şeker (Pre Diyabet)

Gizli Şeker (Pre-diyabet) Nedir?

Eğer bir kişinin kan şekeri düzeyi normalden yüksek olmasına karşın diyabet tanısı koymaya yeterli yükseklikte değilse bu durumda kişi pre-diabetik (gizli şeker hastası) olarak tanımlanır.

Diyabet Önleme Programına katılan pre-diyabetiklerin %11'inde diyabet gelişmiştir. Bazı çalışmalar pre-diyabetik çoğu kişide 10 yıl içinde Tip 2 diyabet geliştiğini saptamıştır. Yani Pre-diyabet Tip 2 diyabete adaylık durumudur.

Pre-diyabetli bireylerde kardiyovasküler hastalık riski kan şekeri normal olan bireylere kıyasla 1.5 kat daha fazladır. Diyabetli bireylerde ise 2-4 kat fazladır. Pre-diyabetli bireyler yaşam tarzı değişiklikleri sayesinde prediyabetli olmayı önleyebilir ve geciktirebilir.

Pre-diyabet, Bozulmuş Glikoz Toleransı veya Bozulmuş Açlık Glikozu Aynı Anlamda mıdır?

Evet. Doktorlar bazen yükselmiş kan şekeri düzeylerini ifade eden bu durumları kullanılan teste bağlı olarak bozulmuş glikoz toleransı veya bozulmuş açlık glikozu olarak tanımlarlar.

Pre-diyabetli Olup Olmadığımı Hangi Testler ile Belirlenir?

Doktorlar pre-diyabeti belirlemek için açlık kan şekeri veya oral glikoz tolerans testi (OGTT) kullanabilirler. Her iki test içinde bir gece boyu süren açlık gereklidir. Açlık kan şekeri için kahvaltı yapmadan önce kan şekeri ölçülür. OGTT'de ise açlık ve glikozdan zengin içecek içildikten sonra 2. saatte tekrar şeker ölçümü yapılır.

Açlık Kan Şekeri Testi, Diyabet veya Pre-diyabeti Nasıl Belirler?

Normalde açlık kan şekeri 100 mg/dl'nin altındadır. Eğer kişide pre-diyabet varsa açlık kan şekeri 100-125 mg/dl arasındadır. Eğer kan şekeri 126 mg/dl veya daha yüksekse birey diyabetlidir.

OGTT ile diyabet veya Pre-diyabet Nasıl Saptanır?

OGTT'de, bireyin kan şekeri açlıktan sonra ve glikozdan zengin içecek içildikten 2 saat sonra ölçülür. Normal kan şekeri 2. saatte 140 mg/dl'nin altındadır. 2.saat kan şekeri 140-199 mg/dl arasında ise pre-diyabet, 2. saat kan şekeri 200 mg/dl'nin üstünde ise diyabet tanısı konulur.

Açlık Kan Şekeri Testi veya OGTT, Hangi Test Pre-diyabetin saptanması için Daha Uygundur?

Her iki test de pre-diyabetin saptanması için uygun testlerdir.

Pre-diabetim Varsa Bunu Mutlaka Bilmem Gerekir mi?

Eğer pre-diyabetiniz olduğunu bilerseniz Tip 2 diyabetli olmanızı önleyecek önlemleri zamanında alma şansınız olur. Çalışmalar ağırlık kaybını sağlayan ve fiziksel aktiviteyi artıran diğer bir ifade ile gerekli yaşam tarzı değişikliklerini yapan pre-diyabetli bireylerin, %58 oranında Tip 2 diyabetli olmayı önleyebildiğini veya geciktirebildiğini göstermiştir.

Pre-diyabet Tedavisi Nasıl Yapılır?

Bireysel bir beslenme tedavisi ve haftanın 5 günü günde 30 dakika düzenli yürüyüş şeklinde yapılan egzersiz programı sonucunda, vücut ağırlığının ılımlı olarak azalması (% 5-10) ile pre-diabetten diyabete geçiş önlenilmekte veya geciktirilebilmektedir.

Eğer pre-diyabetiniz var ise pre-diyabeti olmayanlara kıyasla kalp hastalığı veya inme riskiniz %50 artmıştır. Bu nedenle kardiyovasküler hastalıklarla ilişkili risk faktörlerini (sigara içmek, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol gibi) bilmeniz gerekmektedir. Eğer risk faktörlerinden birine veya birkaçına sahipseniz bu faktörlerin tedavi edilmesi de son derece önemlidir.

Kimlerin Pre-diabet Tanısı için Test Yaptırması Gereklidir?

Şişman ve 45 yaşın üstünde iseniz pre-diabetli olup olmadığınızı öğrenmek için test yaptırmanız gereklidir. Eğer vücut ağırlığınız normal ise ve 45 yaş civarında iseniz testi yaptırmanın sizin için uygunluğunu doktorunuza danışınız. 45 yaşından genç erişkinlerde ve şişman bireylerde diyabet ve pre-diyabet yönünden risk faktörlerinin varlığı araştırılır. Bu risk faktörleri: yüksek tansiyon, düşük HDL-kolesterol düzeyi, yüksek trigliserid düzeyi, ailede diyabet varlığı, gestasyonel diyabet, 4,5 kg üzerinde bebek doğumu öyküsü olmasıdır.

Ne Sıklıkla Testi Taptırmama Gerekir?

Pre-diyabet saptanmamış olmasına karşın risk faktörlerine sahipseniz her 3 yılda bir test yaptırmanız gerekir. Eğer pre-diyabet varsa Tip 2 diyabetin tespiti için her 1-2 yılda bir test yaptırmanız gerekir.