



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

İç Hastalıkları Anabilim Dalı Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı

HASTA BİLGİLENDİRME FORMU

Tip 2 Diyabet

Tip 2 Diyabet Nedir?

Tip 2 Diyabet Riski Kimlerde Daha Fazladır?
Herkeste, her yerde, her yaşta diyabet teşhis edilebilir.

- Ailesinde diyabetli olanlar,
- Şişman kişiler,
- 4 kg'dan daha ağır bebek doğuran kadınlar,
- Stres altında yaşayan kişilerde diyabetin görülme riski daha yüksektir.

Ayrıca pankreasın kronik iltihabı, pankreas tümörleri ve ameliyatları ile hipertiroidi, akromegali gibi bazı hormon hastalıkları Tip 2 diyabete yol açabilir.

Tip 2 Diyabetin Belirtileri Nelerdir?

Tip 2 diyabeti olan ve kan şekeri yüksek olan kişilerde;

- Sık idrara çıkma,
- Ağız kuruluğu,
- Çok su içme,
- Açlık hissi,
- Cilt yaralarının geç iyileşmesi,
- Kuru ve kaşıntılı bir cilt,
- Sık sık infeksiyon gelişmesi,
- Ellerde ve ayaklarda uyuşma, karıncalanma görülür. Ancak bu belirtiler zaman içinde yavaş yavaş ortaya çıkar.

Tip 2 Diyabet Tedavisinin Esasları Nelerdir?

Birinci basamak tedavi planında medikal beslenme tedavisi yani beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi, yaşam tarzının değiştirilmesi, egzersiz programlarının uygulamaya koyulması yer almaktadır. Eğer, bu tedavi planına uyulmasına rağmen kan şekeri normal sınırlar içinde tutulamazsa ağızdan hap olarak alınan şeker düşürücü ilaçlar tedaviye eklenir. Ancak bazı Tip 2 diyabetliler kan şekeri düzeyini normal sınırlar içinde tutabilmek için insüline ihtiyaç duyulabilir. Bu durumlarda uygun dozda yapılan insülin enjeksiyonları ile tedavi desteklenir.

Ağızdan şeker düşürücü hap veya insülin tedavisi alan Tip 2 diyabetlilerin haftanın belirli günlerinde kan şekerini ölçmeleri son derece önemlidir.

Tip 2 Diyabette Hangi Durumlarda İnsülin Tedavisi Gereklemektedir?

Beslenme planına uyum sağlamasına, egzersiz yapmasına ve aldığı ilaçlara rağmen kan şekeri yüksek seyreden diyabetlilere,

Ameliyat olacak hastalara,

Ameliyat döneminde,

Gebeliği esnasında diyabet tanısı konan ve hamilelikte kan şekeri kontrolü sağlanmayan kadınlara,

Ağır bir infeksiyon geçirirken iyileşmeyen kişilere,

Ayak yarası olan diyabetlilere,

Diyabete bağlı komplikasyonların gelişmeye başladığı diyabetlilere mutlaka insülin tedavisi uygulanmalıdır.

Beslenme Tedavisinde Nelere Dikkat Edilmelidir?

Diyabette, beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesinin amacı diyabetli bireyin hayatı boyunca uygulayabileceği en ideal beslenme programını oluşturarak

- Kan şekerini normal sınırlar içinde tutmak,
- Hiperglisemi (kan şekeri yüksekliği) ve hipoglisemi (kan şekeri düşüklüğü) gibi akut komplikasyonları önlemek,
- İdeal vücut ağırlığını sağlamak ve korumaktır.

Bunun için tip 2 diyabetli bireye,

- Bireysel özelliklerine uygun, yeterli miktarda ve uygun zamanda yemek yemesi,
- Kan şekeri kontrolü için gereksinimine uygun miktarda karbonhidrat içeren besin tüketmesi,
- Besin tüketiminde çeşitliliğinin sağlanması,
- Besinlerle alınan posa miktarını arttırması,

· Basit şekerleri (toz ve kesme şeker, bal, tatlı, meyve suyu v.s.) diyetisyen kontrolünde tüketmesi önerilir.

Tip 2 Diyabet Tedavisinde Kullanılan İlaçlar Nelerdir?

Tip 2 diyabette kan şekeri kontrolünü sağlamak amacı ile kullanılan ve ülkemizde mevcut olan ilaçlar etki mekanizmalarına göre 3 grupta incelenebilir:

Sulfonilüreler; pankreasta insülin salınımını artırır ve vücudu insüline daha duyarlı hale getirirler. (Betanorm, Diamicon, Diamepid, Diabinese, Gliben, Glutril, Glucotrol XL, Minidiab, Amaryl bu grup ilaçlara örnek olarak verilebilir)

Biguanidler; insülin mevcudiyetinde hücrelere glikoz (şeker) girişini artırarak kan şekerini düşürürler, ayrıca bağırsaktan şeker emilimini azaltırlar (metformin). Şişman hastalarda tercih edilirler. Ülkemizde bulunan bu grup ilaçlar arasında Glucophage, Glifor, Gluformin, Glukofen sayılabilir.

Alfa-Glikosidaz inhibitörleri; Ülkemizde Glucobay adıyla bilinen bu grup ilaçlar, bağırsakta karbonhidratların parçalanmasını yavaşlatarak yemek sonrası olan kan şekeri yükselmelerini azaltırlar.

Glinidler: Nateglinid, Repaglinid (Novonorm, Starlix) olarak bilinen ilaçlar pankreasta insülin salgılayan beta hücrelerini kısa dönemde uyararak yemeklerden sonra oluşan tokluk kan şekerindeki artışı azaltırlar.

İnsülin direncini azaltan; insüline duyarlılığı arttıran ilaçlar: Bu grup ilaçlar metforminden farklı etki göstererek insülin direncini azaltır. Vücutta hafif derecede su tutulmasına ve ortalama olarak 2-3 kilo ağırlık artışına neden olabilmektedir (Avandia).

İnsülin Duyarsızlığı Nedir?

Pankreasın salgıladığı insülin etkisi ile kan şekeri kontrolü sağlanır, fakat bazen bu salgılanmış olan insüline karşı periferik dokular direnç gösterir ve insüline gerekli yanıt sağlanamaz, buna insülin duyarsızlığı denir. Diyetisyen kontrolünde zayıflamak, insülin duyarlılığını arttıran ilaçları doktor kontrolünde kullanmak ve egzersiz yapmak insüline duyarlılığı arttıran önemli faktörlerdir.

Egzersizde Dikkat Edilecek Hususlar Nelerdir?

Diyabet tedavisinde kişiye uygun olan egzersiz tipi ve programı uygulanmalıdır. Egzersize başlarken süre kısa tutulmalı (günde 5-10 dakikayla başlanmalı) ve giderek arttırılmalıdır. Egzersiz her gün düzenli olarak yapılmalı, egzersiz sırasında pamuklu çoraplar tercih edilmelidir. Egzersiz esnasında aktif olarak çalışacak kasların olduğu bölgelere insülin yapılmamalı, aç karnına egzersize başlanmamalıdır. Egzersiz sırasında meydana gelebilecek kan şekeri düşmelerine karşı dikkatli olunmalı ve kan şekeri ölçülmelidir. Egzersiz sırasında oluşabilecek hipoglisemi riskine karşın mutlaka basit şeker içeren besinler; (Kesmeşeker, şeker tableti veya meyve suyu v.s.) bulundurmaya dikkat edilmelidir.

Evde Kan Şekeri Takibi Nasıl Yapılmalıdır?

Haftanın belirli günlerinde kan şekerinizi ölçmeniz doktorunuza kan şekeri düzeninizin iyi gidip gitmediği hakkında bilgi verir. Ölçümler, diyetisyeninizin beslenme tedavisini

ayarlaması ve yediğiniz besinlerin kan şekeri üzerindeki etkisi ile ilişkili olarak size bilgi vermesi açısından da önemlidir.

İnsülin kullanan Tip 2 diyabetlilerin kahvaltı, öğlen ve akşam yemeği ile gece öğününden önce olmak üzere günde dört kez veya farklı günlerde farklı öğünlerde öğün öncesi ve öğünden iki saat sonra glukometre (kan şekeri ölçüm cihazı) ile kan şekeri ölçümü yapması gerekir. Bu ölçümün haftada kaç kez yapılması gerektiği doktorunuz/diyetisyeniniz tarafından belirlenir.

İnsülin kullanmayan Tip 2 diyabetlilerin genelde haftada iki gün, günde iki kez kan şekeri ölçmesi yeterlidir. Hastalığınıza ve yaşam şartlarımıza en uygun kan şekeri ölçüm programının hazırlanmasında sağlık ekibinizden yardım alabilirsiniz.

Başarılı Bir Diyabet Tedasini için Kimlerden Profosyonel Yardım Almalısınız?

Tip 2 diyabet vücutta damarın olduğu her organı etkileyen ve ömür boyu süren bir hastalık olduğu için, Tip 2 diyabetli bireylerde iyi bir bakım sağlanmasının ön şartı bir ekip gerekliliğidir. Günlük özen ve bakımı öğretmek için pek çok kişi diyabetlinin yardımcısıdır. Yardımcıların başında da bu konuda uzmanlaşmış hekimler gelir. Hekim diyabetli bireye özgü bir medikal tedavi programı uygular. Beslenme uzmanı tedavinin temel taşı olan sağlıklı beslenme planının düzenlenmesi, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması için yardımını isteyeceğiniz kişidir.

Diyabet hemşireniz insülin uygulama tekniği, kan şekeri ölçüm yöntemi, hipoglisemi, ayak bakımı ve benzeri konularda size yardımcı olacaktır.

Diyabet eğitimcisi ise diyabetli kişilere diyabet konusunda eğitim veren sağlık çalışanlarıdır. Hemşire, beslenme uzmanı ya da pratisyen hekim diyabet eğitimcisi olabilir. Diyabet eğitimcileri özel durumlarda hastalık hallerinde ya da kan şekeri düştüğünde neler yapılması gerektiği konusunda eğitim verirler. Ayrıca kronik hastalıklarda eğitim veren bazı gönüllü kuruluşlar, dernek ve vakıflar da diyabetlilere yol gösteren diğer yardımcılarıdır.

Tip 2 diyabet genellikle 40 yaşın üzerindeki kişilerde görülen diyabet tipidir.

Pankreasın yeterli miktarda insülin salgılayamaması veya salgılanan insülinin yeterli derecede kullanılmaması nedeniyle kan şekerinin yükselmesi durumudur. Bu tip diyabetiklerde rahatsızlık uzun yıllar klinik olarak belirti vermeyebilir. Yaşamın ilerki yıllarında araya giren bir infeksiyon, stres, ameliyat, gebelik ya da fazla kilo alınması zaten azalmış olan beta hücre rezervinin daha da düşmesine neden olarak diyabeti klinik olarak ortaya çıkarabilir. Tip 2 diyabetli kişilerin pankreası insülin üretir fakat etkili olarak kullanamazlar. Tip 2 diyabetin görülme sıklığı daha fazladır, diyabetli kişilerin %90'ı Tip 2 diyabetlidir.