

## Diyabet Nedir?

Diyabet; pankreasın, **kan şekerini** düzenleyen bir hormon olan insülini yeterli üretemediği ya da üretilen insülinin kullanımında bozukluk sonucu oluşan **kandaki şeker düzeyinin yükselmesiyle** gelişen kronik bir hastalıktır.

Besinler, vücutun başlıca yakıtı olan glukoza (şeker) dönüşmek üzere bağırsaklarında parçalanırlar. Daha sonra bu glukoz bağırsaklardan kana geçer ve kandaki şeker düzeyi yükselmeye başlar.

Sağlıklı bireylerde kana geçen glukoz, vücutta kan şekerini düzenleyen ve insülin adı verilen hormon yardımıyla hücrelerin içine taşınır.

İnsülin hormonu eksikliği ya da kullanım bozukluğu var ise şeker hücrenin içine taşınamayacağı için, glukoz kanda artarak şeker hastalığı denilen kan şekeri yükselmesi (hiperglisemi) gelişmiş olur.

## Diyabet Tipleri

- Tip 1 diyabet (insüline bağımlı diyabet)
- Tip 2 diyabet (insüline bağımlı olmayan diyabet)
- Gestasyonel diyabet (gебelik diyabeti)
- Özel nedenlere bağlı diyabet

**Diyabet hastalarının çoğunu tip 1 ve tip 2 diyabet oluşturmaktadır.**

## Dünyada ve Türkiye'de Diyabet

Türkiye'de 20 yaş üstü her 7 kişiden 1'inin diyabet hastası olduğu bilinmektedir.

Dünya'da 382 milyon diyabet hastası bulunmaktadır.

Bu sayının 2035 yılında şişmanlık (obezite) ve hareketsiz yaşam nedeniyle 592 milyona ulaşacağı öngörülmektedir.

## Diyabetin Belirtileri

- Sık idrara çıkma
  - Aşırı susama
  - Yorgunluk
  - Kilo kaybı
  - Bulanık görme
  - Tekrarlayan enfeksiyonlar
  - Yaralarda geç iyileşme gibi belirtiler
- diyabet hastalığında sıkılıkla görülmektedir.



## Diyabet Tanısı Nasıl Konulur?

Sağlık kurumlarında aşağıdaki tetkikler ve hekiminizin önerdiği diğer tetkiklerin sonuçlarına göre hekim tarafından tanı konur.

- Açlık Kan Şekeri
- Oral Glukoz Tolerans Testi
- HbA1c

## Prediyabet (Diyabet Başlangıcı)

Normal bireylerle, aşıkar diyabet arasındaki süreç “prediyabet” olarak adlandırılır.

Prediyabet, ileride diyabet gelişme riskinin yüksek olduğunu göstergesidir ve bu dönemde yaşam tarzındaki değişikliklerle diyabet gelişmesi %45-48 önlenebilir.

Prediyabet belirtileri;

- Bozulmuş açlık glukozu
- Bozulmuş glukoz toleransı
- Yüksek HbA1c seviyesi

## Diyabetin Neden Olduğu Sağlık Sorunları

- Hiperglisemi (yüksek kan şekeri), diyabet hastalığının kontrollsüz olduğu durumlarda birçok ciddi hasara yol açar.
- Zaman içinde özellikle, kalp, kan damarları, sinir sistemi, böbrek, göz, gibi organ ve sistemler etkilenir.
- Kalp hastalığı ve inme riski büyük oranda artar. Hastaların yaklaşık yarısı kalp hastalığı ve inme nedeniyle yaşamını yitirmektedir.
- Azalmış kan akımı ile birlikte, ayaklarda sinir hasarı, ayak ülserleri, enfeksiyon nedeniyle ampütasyon ile bitecek sonuca yol açabilmektedir.
- Tüm körlüklerin yüzde biri diyabete bağlı gelişmekte, gelişmiş ülkelerde görme kaybı ve körlüğün en sık nedenleri arasında yer almaktadır.
- Diyabet böbrek yetmezliğinin de onde gelen nedenleri arasındadır.

## Diyabet Tedavi Edilir Mi?

Evet, diyabetin tedavisi mümkündür.

- Diyabet tedavisinde amaç kan şekerinin normal düzeylere indirilmesi ve hastalığın bilinen diğer zararlı etkilerini en alt düzeye çekmektir.
- Tedavi klinisyenler tarafından düzenlenmeye ve hastanın düzenlenen tedaviye uyumu olduğu sürece diyabetin ortaya çıkardığı sağlık sorunlarından korunmak mümkün olmaktadır.
- Kan şekeri düzeyi yanında diyabetli bir bireyde, kan basıncı kontrolü ve kolesterol düzeyleri düzenli olarak kontrol edilmelidir.

### Diyabeti Olan Kişilerde Korunma Yolları

- Kan basıncı kontrolü (140/90 mmHg'nin altında olmalı)
- Ayak bakımı
- Körlüğe neden olabilen retinopati tarama ve tedavisi
- Kan kolesterol seviyesi kontrolü
- Diyabetle ilgili böbrek hastığının erken belirtileri için tarama düzenli olarak yapılmalıdır.

Yaşam tarzı önlemleri diyabetten koruyucu ya da tip 2 diyabet başlangıcını geciktirmede etkilidir.

- Normal vücut ağırlığına ulaşmak
- Düzenli bedensel etkinlik (haftada 150 dakika; düzenli aralıklarla)
- Kilo kaybı sağlamak, kan basıncını düşürmek, insülin duyarlığını artırmak açısından önemlidir.
- Her gün 3-5 öğün şeklinde sağlıklı besinler, özellikle sebze ve meyve tüketilmesine dikkat edilmelidir.
- Sigara içmemek gerekmektedir.

Daha Sağlıklı Bir Gelecek İçin

**Kendini  
Diyabetten Koru**



\*Rehberin hazırlığında Sağlık Bakanlığı, HUTF Halk Sağlığı AD. Sunumları Koç E, Güler S, Aslan D, Diyabet Şeker Sağlığı çalışması, WHO ve IDF verilerinden yararlanılmıştır.