



## DIABETES MELLITUS NEDİR?

TÜRLERİ, RISK FAKTÖRLERİ VE ÖLÇÜMÜ

*Lilly*



## DIABETES MELLITUS NEDİR?

Almanya'da en az 8 milyon kişi diyabet hastasıdır ve yaklaşık 2 milyon kişi de bu hastalığa sahip olduğunun farkında değildir. Diabetes mellitus kanda çok fazla şeker (glukoz, yüksek kan şekeri) bulunduğunda ortaya çıkar. Glukoz, vücut için önemli bir enerji kaynağıdır. Hatta bizim için o kadar önemlidir ki glukozun bir kısmı yediğimiz gıdalardan gelse de ihtiyaç halinde vücudumuz kendiliğinden de üretimini yapar. Kan şekeri, pankreasta üretilen insülin hormonu tarafından düzenlenir.

- ✓ İnsülin; kas, karaciğer ve yağ dokusu hücrelerine şeker (ve dolayısıyla enerji) getirebilir.
- ✓ İnsülin miktarı yetersiz olduğunda şeker kanda birikir ve kişi diyabet hastalığına yakalanır.

İlaçlar ve her şeyden önce doğru bir yaşam tarzı kan şekeri değerlerini normalleştirir, metabolizmanın doğru çalışmasını sağlar ve organlarda oluşabilecek uzun süreli hasarları önler.

## DIYABET TÜRLERİ NELERDİR VE BUNLAR KENDİLERİNİ NASIL GÖSTERİR?

### TİP 1 DİYABET:

Pankreasta insülin üreten hücrelerin (beta hücreleri) ağır bir şekilde tahribata uğraması sonucu ortaya çıkar. Bu durum insülin eksikliğine yol açar ve kan şekerinin hücrelere ulaşmasına engel olur. Bu diyabet türü, kan şekerini ideal değerlere çekmek adına her zaman insülin ile tedavi edilir.

### TİP 2 DİYABET:

Burada kombine şekilde gelişen bir rahatsızlık söz konusudur: Bir yandan insülin düzgün çalışmaz (insülin direnci), diğer yandan pankreas yeterli derecede insülin üretmez. Bu diyabet türü ilk adımda dengeli bir beslenme, fiziksel aktivite artırımı ve kilo kaybıyla tedavi edilir. Tedavinin devamı için ilaç ve gerekirse insülin alımı da öngörülmektedir.

*Diğer özel diyabet türleri şunlardır:*

- ✓ Gebelik diyabeti (hamilelik sırasında ortaya çıkar)
- ✓ Ve daha az yaygın türleri:
  - ✓ Genetik diyabet
  - ✓ İlaçların neden olduğu diyabet (örneğin kortizon tedavisi sırasında)
  - ✓ Bazı pankreas hastalıklarının neden olduğu diyabet

*Diyabette artan kan şekerinin tetiklediği başlıca şikayetler şunlardır:*

- ✓ Sık sık idrara çıkma ihtiyacı
- ✓ Yorgunluk
- ✓ Aşırı susuzluk
- ✓ Kilo kaybı
- ✓ Görme yetisinde azalma



**Tip 1 diyabet:** Özellikle tip 1 diyabette şikayetler aniden ortaya çıkar.

**Tip 2 diyabet:** Yukarıda belirtilen şikayetler genellikle ya yoktur ya da hafif derecede görülür. Hastalık genellikle birkaç yıl içinde sinsiçe başlar ve çoğunlukla bir kan tahlili sırasında tesadüfen keşfedilir.

## TIP 2 DİYABETTE RİSK FAKTÖRLERİ

Bazı faktörler tip 2 diyabetin oluşumunu kolaylaştırabilir:



Sağlıksız yaşam tarzının (kötü beslenme, yeme alışkanlıkları) zamanında değiştirilmesiyle tip 2 diyabetin ortaya çıkması birçok kişide önlenebilir veya geciktirilebilir.



## KAN ŞEKERİNİN İDEAL ŞEKİLDE AYARLANMASI NEDEN ÖNEMLİDİR?

Kan şekerindeki hafif artışlar bile küçük ve büyük damarlarda tehlikeli değişiklikler yaşanmasına ve sinirlerde hasar oluşmasına yol açabilir. Bu hasarları mümkün olduğunca önlemek için kan şekeri diyabet tedavisi ile en uygun şekilde ayarlanmalıdır. Ayrıca kalbe, böbreklere, kan damarlarına ve gözlere zarar veren diğer tüm risk faktörleri de tedavi edilmelidir.



Kan şekerini tedavi etmenin yanı sıra kan basıncını ve kolesterolü de uygun şekilde ayarlamak gerekir. Sigarayı bırakmak oldukça önemlidir. Doktorunuz bu konuda size yardımcı olacaktır.

Kendinize iyi bakmanız, diyabet şikayetlerinizi azaltabilir. Aynı zamanda düzenli olarak kalp, göz ve ayak muayenesi vb. yaptırmak da önemlidir.

## DIYABET TEŞHİSİ NASIL KONUR?

Diyabet teşhisi için kan şekeri seviyesi belirlenir. Bu seviye mg/dl veya mmol/l cinsinden ifade edilir. Bir başka seçenek de "uzun dönemli kan şekeri"ni, HbA<sub>1c</sub> değerini (glikozile hemoglobin) belirlemektir. HbA<sub>1c</sub>, son 2-3 aydaki ortalama kan şekerini gösterir ve doktorunuz tarafından yine kan üzerinden belirlenir.

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

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

Mevcut kan şekeri de ölçülebilir. Bunun için bir kan şekeri ölçüm cihazı yardımıyla parmak ucundan bir damla kan alınır ve kan şekeri seviyesi belirlenir. Bu ölçüm evde de yapılabilir ve terapinin gerektiği şekilde ayarlanmasına yardımcı olur.



Doktorunuz evde kan şekeri ölçümü yapmanızın mantıklı olup olmadığı ve ölçümün nasıl yapılması gerektiği konularında sizinle görüşür.

## ÖLÇÜM DEĞERLERİ NE SÖYLÜYOR?

≥ 126 mg/dl  
ya da  
7 mmol/l

Aç karnına kan şekeri en az iki sefer en az 126 mg/dl veya 7 mmol/l olarak ölçülürse veya glikozile hemoglobin %6,5'in üzerindeyse diyabetten söz edebiliriz.

100 – 125 mg/dl  
ya da  
5,6 – 6,9 mmol/l

Ölçülen değer 100 – 125 mg/dl veya 5,6 - 6,9 mmol/l ise bu durum bozulmuş glikoz toleransı olarak adlandırılır. Daha fazla kontrol yapılması gerekir.

70 – 100 mg/dl  
ya da  
3,9 – 5,6 mmol/l

Diyabetik olmayanlarda açlık kan şekeri 70 ile 100 mg/dl ya da 3,9 ile 5,6 mmol/l arasındadır ve HbA<sub>1c</sub> değeri %5,7'nin altındadır.

< 70 mg/dl  
ya da  
3,9 mmol/l

Hipoglisemi: Kan şekerinin çok düşmesi zararlı olabilir.

## TIP 2 DİYABETLİ KİŞİLERDE KAN ŞEKERİ NE ZAMAN İYİ AYARLANMIŞ OLUR?

*Bireysel olarak hedeflenen değer aşağıdakilere bağlıdır:*

- ✓ Diyabet süresi
- ✓ Hastanın yaşı
- ✓ İkincil hastalıklar
- ✓ Terapi türü
- ✓ Terapiyle gelen yük
- ✓ Hipoglisemi riski ve ilaçların yan etkileri
- ✓ İşlevsel ve bilişsel beceriler
- ✓ Hastanın talebi

## Tip 2 diyabetli kişiler için genel olarak önerilen kan şekeri değerleri:

100 – 125 mg/dl  
ya da  
5,6 – 6,9 mmol/l

Açlık kan şekeri

140 – 199 mg/dl  
ya da  
7,8 – 11,0 mmol/l

Yemeklerden 1-2 saat sonra kan şekeri

## İyi ayarlanan tip 2 diyabet için HbA<sub>1c</sub> hedef aralığı:

%6,5 – %7,5  
ya da  
48 – 59 mmol/mol

Lütfen bireysel olarak hedeflemeniz gereken değerler hakkında diyabet ekibinizle görüşün.

## Kaynakça

Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2021, Link: [https://www.diabetesde.org/system/files/documents/20201107\\_gesundheitsbericht2021.pdf](https://www.diabetesde.org/system/files/documents/20201107_gesundheitsbericht2021.pdf)

Landgraf, R. et al. DDG-Praxisempfehlung: Therapie des Typ-2-Diabetes; Diabetologie 2020; 15 (Suppl 1): S65-S92. DOI:10.1055/a-1193-3793

Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale VersorgungsLeitlinie Typ-2-Diabetes – Teilpublikation der Langfassung, 2. Auflage. Version 1. 2021 [cited: 2021-05-03]. DOI: 10.6101/AZQ/000475. HYPERLINK "<http://www.leitlinien.de/diabetes>" [www.leitlinien.de/diabetes](http://www.leitlinien.de/diabetes)

Telif Hakkı © 2021, Lilly İlaç Ticaret Ltd. Şti. Tüm hakları saklıdır.