



## TIP 2 DİYABETTE KOMPLİKASYONLAR

NEDEN ORTAYA ÇIKARLAR? HANGİ TÜRLERİ BULUNUR? BUNLARDAN NASIL KAÇINABİLİRİZ?

*Lilly*

## KOMPLİKASYON SEBEPLERİ

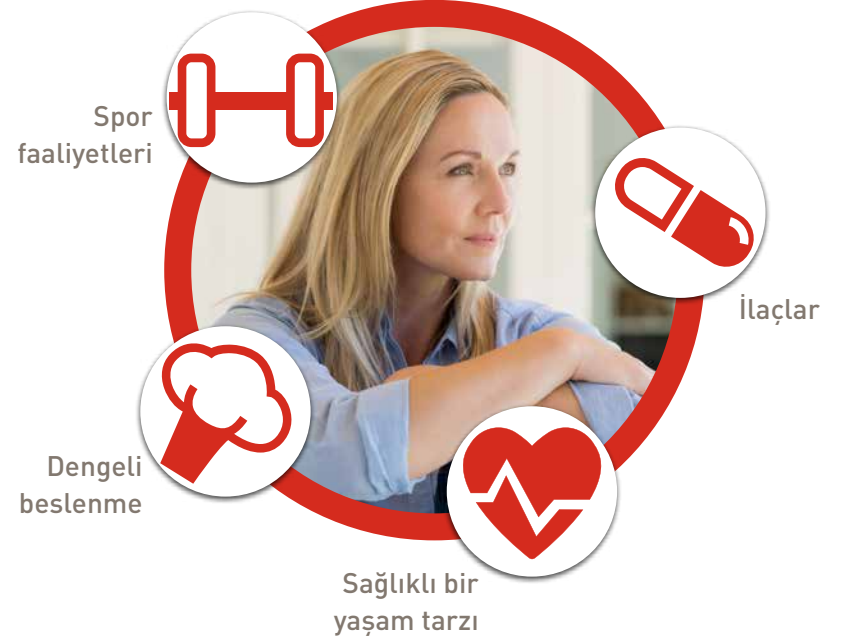
Tip 2 diyabet; kan şekeri değerlerinin genellikle aşırı kilo veya obezite, yüksek tansiyon ve yüksek kolesterol ile bağlantılı olarak artması sonucu kendini gösteren kronik bir hastalıktır.

*Diyabet en iyi şekilde yönetilmediği takdirde çeşitli organlarda çok sayıda şikayete yol açabilir:*

- ✓ Gözlerde
- ✓ Böbreklerde
- ✓ Kalpte
- ✓ Kalçalarda
- ✓ Alt uzuvların periferik sinir sisteminde
- ✓ Diyabetik ayakta

Tip 2 diyabet, antidiyabetik ilaçlar ve/veya insüline ilaveten sağlıklı bir yaşam tarzı, dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile tedavi edilebilir.

## Diyabet kontrolü



Glikolize hemoglobin değerine (HbA<sub>1c</sub> değeri) bakarak kontrolün iyi bir şekilde gerçekleşip gerçekleşmediği "ölçülebilir". Glikolize hemoglobin yılda yaklaşık dört kez incelenmesi ve doktor tarafından belirlenen değeri aşmaması gereken uzun dönemli kan şekeri verilen isimdir.



## HANGİ KOMPLİKASYONLAR ORTAYA ÇIKABİLİR?

Küçük ve büyük arterlerin daralması (mikro ve makroanjyopati), diyabetteki komplikasyonların en önemli nedenidir.



Sigara, nikotinin damarları daraltan etkisi nedeniyle bu komplikasyonları daha da kötüleştirebilir.

## EN SIK GÖRÜLEN KOMPLİKASYONLAR ŞUNLARDIR:

### Diyabetik retinopati

Diyabetik retinopati, gözdeki ağ tabakada (retinada) görülen bir hastalıktır. Hücreleri besleyen çok sayıda küçük damardan (kılcal damardan) geçer. Bu da retinayı, damarlarda diyabetin bir sonucu olarak ortaya çıkabilen hasarlara karşı hassas hale getirir. Retinadaki kılcal damarların duvarları önce kalınlaşır ve üzüme benzer baloncuklar oluşturur. Duvarların kalınlaşması retinaya daha az oksijen gitmesine neden olur ve küçük baloncuklarda kanamalar gerçekleşebilir. Ancak bu durum erken teşhis edilirse görme bozukluklarının ciddi bir seviyeye gelmesi genellikle engellenebilir. Diyabet ne kadar uzun süredir biliniyorsa ve metabolizma ne kadar zayıfsa retinada değişikliklerin

meydana gelme ihtimali de o kadar yüksektir. Hastalığın seyri şiddetli bir hale gelirse retinada kanamalar meydana gelir ve damarların bu kanamaların içine doğru büyümesiyle retina dekolmanı riski ortaya çıkar.

### Diyabetik nefropati

Diyabetik nefropati, proteinin idrarla birlikte atılmasına verilen isimdir. Mikroalbuminüri olarak da adlandırılır ve zamanla böbrek fonksiyonlarının bozulmasına yol açabilir. Tedavisi için alınabilecek başlıca önlemler, iyi bir tansiyon ve kan şekeri kontrolünün yanı sıra protein tüketiminin azaltılmasıdır.

Hastalığın ilerlemesi ve böbreklerdeki hasarın artması durumunda diyaliz veya böbrek nakli son çaredir.

Böbreklerin kronik şekilde hasar görmesini önlemek adına kan şekerinin en iyi şekilde kontrol edilmesi oldukça önemlidir.

### Diyabetik nöropati

Diyabetik nöropati, bacaklardaki sinirlerde bir takım sorunlar yaşanması sonucu ortaya çıkar ve özellikle ayaklarda yanma, karıncalanma ve uyuşma ile kendini gösterir. Bazı vakalarda geceleri ağrı görülebilir veya hastanın genel olarak acıya karşı duyduğu hassasiyette bozulmalar gözlemlenebilir. Diyabetik nöropati, yüksek kan şekeri değerleri nedeniyle sinirlerde meydana gelen kronik hasarın ve sinirleri besleyen küçük damarlardaki değişiklikler nedeniyle sinirlerde ilaveten meydana gelen dolaşım bozukluklarının bir sonucudur.

### Diyabetik ayak

Bu komplikasyon diğer komplikasyonlardan kaynaklanmaktadır. Genellikle duyu bozukluklarına neden olan nöropati ve/veya kan damarlarının çok daralmasına bağlı olarak ortaya çıkan dolaşım bozukluklarıyla birlikte görülür. Ayakların bakımına özellikle dikkat edilmelidir, aksi takdirde küçük

yaralanmalar bile tedavi edilmezlerse büyük sorunlara yol açabilirler.

### Cinsel bozukluklar

Cinsel işlev bozukluğunun en çok karşılaşılan nedeni, pelvik bölgede görülen bir sinir sistemi nöropatisidir. Erkeklerde karşılaşılan bozukluklar şunlar olabilir: sertleşme sorunu veya kısırlık, cinselliğe karşı isteksizlik, orgazm bozuklukları, erken veya geç boşalma. Kadınlarda görülen bozukluklar şunlardır: Orgazm olamama (klitoral orgazmın gerçekleşmemesi), cinsel ilişki sırasında ağrı ve vajinanın yeterince kayganlaşmaması.

### Makrovasküler komplikasyonlar

Esas olarak kalpteki, beyindeki ve alt uzuvlardaki büyük kan damarlarını etkileyerek kalp krizlerine, felçlere ve uzun yürüyüşler sırasında baldırlarda ağrılara sebep olan periferik arter hastalığına (vitrin hastalığı olarak da bilinir) yol açabilir.

## DIYABET KOMPLİKASYONLARINI ÖNLEYEBİLİR MİYİM?

Neyse ki karşı önlemler alabilir veya tedavi edebilirsiniz:

1

Kan şekeri değerlerini mümkün olduğunca normale yakın tutmak komplikasyon riskini azaltır. Tedavinizi yürüten doktor hangi kan şekeri ve HbA<sub>1c</sub> değerlerine odaklanmanız gerektiğini açıklığa kavuşturacaktır. Kan şekeri optimum düzeyde kontrol edildiği takdirde böbreklerdeki, retinadaki ve diğer organlardaki en küçük damarlarda gerçekleşen değişimler bile durdurulacak ve böylece

komplikasyonların ilerlemesinin ve kötüleşmesinin önüne geçilecektir.

2

Diyabet ekibiniz ve doktorunuzdan da destek alarak beslenme, düzenli egzersiz ve gerekirse ilaçlar aracılığıyla tansiyonunuzu ve kolesterolünüzü kontrol altında tutabilirsiniz.

## HANGİ MUAYENELER GEREKLİDİR?

*Tip 2 diyabetli hastalarda genellikle aşağıdaki muayeneler yapılır:*

- ✓ HbA<sub>1c</sub> değerinin her üç ayda bir kontrolü
- ✓ Yılda en az bir kez bacaklardaki duyuların işlevselliğini ölçmek adına yapılacak nörolojik muayene
- ✓ Yılda en az bir kez ayak komplikasyonlarına karşı muayene
- ✓ Yılda bir kez göz muayenesi (gözün arka kısmı da dahil olmak üzere)
- ✓ Yılda bir kez böbrek muayenesi (proteinlerin idrarla atılıp atılmadığı incelenir)
- ✓ Kolesterol değerlerinin düzenli olarak kontrolü

## DIYABETİNİZİ EN İYİ ŞEKİLDE KONTROL ALTINDA TUTABİLMENİZ İÇİN BİRKAÇ BASİT ÖNLEM:

*Sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyin:*

- ✓ Fazla kilolarınız varsa bunlardan kurtulun
- ✓ Sağlıklı beslenin ve düzenli olarak fiziksel aktivitelerde bulunun
- ✓ Alkolü az tüketin
- ✓ Sigarayı bırakın: Sigara içmek damar sertliği riskini artırır, akciğerlere zarar verir ve kansere neden olabilir

*Yapabileceğiniz çok fazla şey var:*

- ✓ Doktorunuzun yazdığı ilaçları düzenli olarak alın
- ✓ Kan şekeri, HbA<sub>1c</sub>, kan basıncı ve kolesterol muayenelerinizi düzenli olarak yaptırın
- ✓ Yılda en az bir kez diyabet muayenenizi veya doktor tarafından yazılan diğer muayeneleri olun
- ✓ Ayaklarınızı düzenli olarak muayene ettirin

!

Şikayetler ne kadar erken tespit edilirse o kadar erken tedavi edilebilir. Muayeneler arasında size tuhaf gelen bir durum olursa doktorunuza iletişime geçin. Diyabet süresi ile damarlarda hasar oluşumu arasında doğrudan bir ilişki vardır: Diyabet ne kadar uzun süre kötü bir şekilde yönetilirse damarlara bağlı komplikasyon oluşma ihtimali de o kadar artar.



## AYAKLARIMI NASIL KORURUM?

*Ayaklarınıza iyi bakmanız çok önemlidir:*

- ✓ Sıcak yüzeylerde çıplak ayakla yürümeyin
- ✓ Plajda, hatta suyun içinde bile sandalet giyin
- ✓ Ayaklarınızı yıkarken kullandığınız su çok sıcak olmasın
- ✓ Özellikle ayak parmaklarının arasını iyice kurulayın
- ✓ Her gün ayaklarınızı dikkatli bir şekilde inceleyin, böylece küçük yaralar oluşmuşsa onları zamanında tespit edebilirsiniz



Ayaklarınızda küçük sıyrıklar, kabarcıklar veya renk değişimleri gözlemlerseniz komplikasyon ve enfeksiyonların artmaması adına derhal diyabet ekibinizle ya da doktorunuzla iletişime geçin. Tedavinin hafife alınması genelde ciddi komplikasyonlara yol açar.

Tırnaklarınızı dikkatlice kesin, aksi takdirde tam olarak iyileşmeyebilecek küçük yaralanmalara maruz kalabilirsiniz. Sivri nesnelere kaçın, bunların yerine kağıt törpüler kullanın. Gerekirse ayak bakımı için profesyonel destek alın.

*Yeni ayakkabı alırken dikkatli olun:*

- ✓ Ayaklarınız ayakkabıların içinde rahat olmalıdır. Ayakkabıların iyi durumda olduğundan, sıkmadığından ve üzerlerinde yaralanmalara neden olabilecek dikişlerin bulunmadığından emin olun.
- ✓ Kauçuktan yapılmış ayakkabılar giymeyin ve ayakkabılarınızın topukları 4 cm'yi geçmesin.
- ✓ Kaymaz tabanlı ve alçak topuklu deri ayakkabılar kullanmanız daha iyi olacaktır.
- ✓ Halihazırda polinöropati hastalığınız bulunuyorsa diyabetik ayakkabı veya diyabetik tabanlık kullanın ve diyabet ekibinize bunları sizin için tedarik edip edemeyeceklerini sorun.

