

Diyabet nedir?

Diyabet, vücudunuzdaki kan şekeri değerlerinin normalin üzerinde seyretmesine, yani hiperglisemiye neden olan bir hastalıktır.

Yemek yediğinizde vücudunuz şekeri (glukoz) parçalayıp dolaşıma katar. İnsülin bu noktada glukozun kandan hücrelerinize taşınmasına yardımcı olur. Glukoz hücrelere girdiğinde ya enerji için doğrudan yakıt olarak kullanılır ya da daha sonra kullanılmak için saklanır. Eğer diyabetliyseniz, vücudunuz ya yeterince insülin üretmemektedir veya sahip olduğu insülini yeterince verimli şekilde kullanmamaktadır.

Diyabet tipleri, tip 1, tip 2 ve gebelik diyabetinden oluşur.

Diyabet tedavisinin esasları insülin, ilaç, egzersiz ve sağlıklı beslenme şeklinde özetlenebilir. Diyabet kalp hastalığı, felç, sinir hasarı (nöropati), böbrek ve göz problemleri dâhil olmak üzere başka sorunlara neden olabilir. Fakat neyse ki, kan şekerinin, tansiyonun ve kolesterolün normal seviyelerde tutulması ile bu sorunlar büyük ölçüde önlenir.

Tip 1 diyabet

Tip 1 diyabette bağışıklık sisteminiz pankreasta insülin salgılayan beta hücrelerinizi yanlışlıkla yabancı madde olarak algılayıp yok etmektedir. Bu süreç bir kaç haftada gerçekleşebileceği gibi, aylarca veya hatta yıllarca da devam edebilir.

Beta hücrelerinin önemli bir kısmı yok edildiğinde pankreas hiç insülin üretmez veya çok az insülin üretebilir hale gelir. Bu durumda insülinin dışarıdan

verilmesi gereksinimi ortaya çıkar. Genellikle gençlerde görülen bir diyabet şeklidir, ancak daha ileri yaşlarda da ortaya çıkabilir.

Tip 2 diyabet

Tip 2 diyabette vücudunuz insülini doğru şekilde kullanmamaktadır. Bu duruma insülin direnci adı verilir. Başlangıçta pankreas bu durumu daha fazla insülin salgınımı ile çözümlenmeye çalışır. Ancak, zaman içinde pankreasınız kan şekeri seviyenizi normale getirmek için yeterince insülin üretmez hale gelir ve şeker yükselir. Tip 2 diyabet genellikle orta ve ileri yaşta görülmekle birlikte, daha genç kişilerde de ortaya çıkabilir.

Tip 2 diyabetin tedavisinde sağlıklı beslenme ve egzersiz esastır. Bunun yanı sıra doktorunuz şekerinizi kontrol etmek için insülin ve/veya ilaç tedavisini gerekli görebilir. Diyabet zaman içinde ilerleme gösteren bir hastalıktır ve düzenli takip gerektirir.

Gebelik diyabeti

Gebelik diyabeti gebelik esnasında gelişen bir diyabet türüdür. Birçok kadının gebelik sonrası kan şekerleri normale döner. Eğer gebelik diyabetiniz olduysa, hayatınızın ileriki dönemlerinde tip 2 diyabete yakalanma ihtimaliniz çok daha yüksektir, dolayısıyla düzenli olarak kontrolden geçmeniz gerekir.