



Diyabetin belirtileri ve tanısı

Eğer diyabetim olduğunu düşünüyorsam ne yapmalıyım?

Hemen doktora danışmalısınız, çünkü doğru cevabı ancak doktorunuz verebilir. Gecikmemelisiniz, çünkü diyabetin erken tanı ve tedavisi diyabete bağlı komplikasyonların riskini azaltır.

Belirtileri nelerdir?

Diyabetinizin fark edilen bir belirtisi olmayabilir veya yıllar boyunca sadece hafif belirtileriniz de olabilir. Aşağıdaki belirtiler, tip 2 diyabetin tipik haber-cileridir:

- Sık idrar yapma
- Çok su içme
- Çok yemek yeme, sık acıkma
- Aşırı yorgunluk
- Bulanık görme
- Kesik ve yaralarda geç iyileşme
- Kilo kaybı (özellikle tip 1 diyabette)
- El ve ayaklarda karıncalanma, yanma, diken batmaları şeklinde ağrılar ve uyuşma

Diyabet tanısı nasıl koyulur?

Diyabet tanısında kullanılan birkaç test vardır ve emin olabilmek için bu testlerin tekrarlanması gerekebilir. Testlerin hepsi doktor gözetiminde yapılmalıdır.

Eğer doktorunuz bir veya birkaç test ile kan şekerinizin yüksek olduğunu saptarsa aynı testleri bir kere daha isteyebilir.

A1C testi

A1C testi geriye dönük olarak 2 ila 3 aylık kan şekeri ortalamasını belirlemektedir. A1C testi aç olmayı gerektirmez, günün herhangi bir zamanında bakılabilir. Eğer %6,5 ve üzerindeyse diyabete işaret eder.

Açlık plazma glukozu ölçümü

Sekiz saat açlık sonrası (su içilebilir) sabah kan şekeri ölçülür. Eğer 126 mg/dL veya daha yüksekse diyabete işaret eder.

Oral glukoz tolerans testi (OGTT)

Oral glukoz tolerans testi (şeker yükleme testi) sırasında, 75 g glukoz (şeker) içeren sıvı içmeden önce ve içtikten iki saat sonra kan şekeri seviyesi ölçülür. Eğer iki saat sonraki kan şekeri değeri 200 mg/dL'den yüksekse diyabete işaret eder.

Rastgele plazma glukozu testi

Eğer şiddetli diyabet belirtileri gösteriyorsanız doktorunuz bu testi uygulayabilir. Eğer günün herhangi bir saatinde, aç veya tok olmanıza dikkat etmeksizin ölçülen kan şekeri değerinizi 200 mg/dL'den yüksekse diyabete işaret eder.

Prediabetes nedir?

Prediabetes kan şekerinin normalden yüksek fakat diyabet teşhisi gerektirecek seviyede olmaması durumudur. Prediyabetiniz varsa tip 2 diyabete yakalanma riskiniz daha yüksektir.

Prediabete işaret eden bulgular:

- Açlık kan şekerinin 100 ila 125 mg/dL arasında olması
- OGTT 2. saatteki kan şekerinin 140 ila 199 mg/dL arasında olması
- A1C 'nin %5,7 ila 6,4 arasında olması