

TİP 2 diyabet tedavisi

Tip 2 diyabet nedir?

Herkesin kanında belirli miktarda glukoz (şeker) bulunur ve bu glukoz vücudumuza enerji için gereklidir. Normalde, vücudumuz besinleri ayrıştırarak glukozu dönüştürür ve kana serbest bırakır. Pankreas tarafından salgılanan bir hormon olan insülinse, kandaki bu glukozun enerji kaynağı olarak kullanılabilmesi için hücrelere taşınmasına yardımcı olur.

Tip 2 diyabette vücudunuz insülini doğru şekilde kullanmamaktadır. Bu duruma insülin direnci adı verilmektedir. Öncelikle, pankreas bu durumu ekstra insülin salınımı ile çözümlenmeye çalışmaktadır. Zaman içinde pankreasınız kan şekeri seviyenizi normale getirmek için yeterince insülin üretemez hale gelmektedir.

Tip 2 diyabet beni nasıl etkiler?

Tip 2 diyabet kalp hastalığı, felç, sinir yıpranması (nöropati), böbrek ve göz problemleri dahil olmak üzere başka sorunlara neden olabilir, fakat neyse ki kan şekerinin, tansiyonun ve kolesterolün normal seviyelerde muhafaza edilmesi ile bu sorunlar ertelenebilir veya önlenir.

Tip 2 diyabet nasıl kontrol edilebilir?

Günlük diyabet tedavisinin çoğu size bağlıdır. Diyabet tedavisi planınız aşağıdaki yapıtaşlarından oluşmalıdır:

- Neyi, ne kadar ve ne zaman yiyeceğinizi belirlemek
- Sağlıklı bir kiloya kavuşmak
- Gündelik yaşamınıza egzersizi dahil etmek
- Hedeflenen kan şekeri, tansiyon ve kolesterol seviyesine ulaşmak için (gerekirse) ilaç almak

Diyabet tedavim için neler yapmalıyım?

- Gerekirse kilo verin
- Diyabetinizin ABC'sine dikkat edin:
 - o A: A1C (ortalama kan şekeri)
 - o B: Tansiyon
 - o C: Kolesterol
- Doktorunuza danışın ve hedeflerinize ulaşmak için plan yapın
- Ölçüm değerlerinizin kaydını tutun
- Hedeflerinize ulaşamıyorsanız, planınızı değiştirin

Kan şekeriniz

Amerikan Diyabet Derneği'nin hedef kan şekeri değerleri aşağıda belirtilmiştir. Sizin hedefleriniz farklı olabilir, lütfen kendinize özgü hedeflerinizin belirlenmesi için doktorunuza danışınız. Ayrıca, kan şekerinizi bir glukometre ile kendiniz ölçünüz. Glukometre ölçümü kan şekerinizin anlık olarak belirlenmesini sağlar.

Amerikan Diyabet Derneği Kan Şekeri Hedefleri	Diyabet Kan Şekeri	Olağan Kan Şekeri Değerlerim	Hedeflerim
Yemeklerden önce: 80 ila 130 mg/dl		___ ila ___	___ ila ___
Öğün başlangıcından 2 saat sonra: 180 mg/dl		___'den düşük	___'den düşük

Yılda iki kere A1C testi yaptırınız. Bu test size geriye dönük olarak 2 ila 3 aylık ortalama kan şekerinizi verecektir. Sonuçlarınız iki şekilde ifade edilebilir:

- Yüzde olarak A1C
- Günlük kan şekeri değerlerinizle aynı formattaki tahmini ortalama kan şekeri

Amerikan Diyabet Derneği Kan Şekeri Hedefleri	Diyabet Kan Şekeri	Olağan Kan Şekeri Değerlerim	Hedeflerim
A1C: 7%'den düşük			
Ortalama Kan Şekeri: 154 mg/dl			

Tansiyonunuz

Her doktor ziyaretinizde tansiyon ölçümünüzü yaptırmalısınız.

Hedef	Son Ölçüm Sonucu	Hedefim
140/90 düşük	mmHg'den	

Kolesterolünüz

Doktorunuza ne kadar sıklıkla kolesterol ölçümü yaptırmamız gerektiğini danışınız.

Sağlıklı beslenme, egzersiz ve ilaç tedavisi hakkında bilmem gerekenler nelerdir?

Sağlıklı beslenme

Bir çok kişi diyabetli olmanın en sevdikleri yemekleri artık yiyemeyecekleri anlamına geldiği konusunda yanılgıya düşmektedir. En sevdiğiniz yemekleri yine yiyebilirsiniz, fakat önemli olan ne miktarda yediğinizdir. Diyabet konusunda uzmanlaşmış bir diyetisyene danışarak hedeflerinize ulaşmak için size özel bir öğün planı hazırlanması konusunda beraber çalışınız. Aşağıdaki adımları izleyerek diyabetinizle savaşmalısınız:

- Karbonhidratları saymak: Karbonhidratlar, örneğin, ekmekek, dürüm, pilav, bisküvi, yulaf ezmesi, mısır gevreği, meyveler, meyve suyu, süt, yoğurt, mısır, patates, bezelye ve tatlılar, kan şekerinizi yükseltir. Kan şekeri hedeflerinize ulaşabilmek için karbonhidrat miktarını günden güne aynı seviyede tutmaya çalışınız.
- Donmuş yağ oranı düşük besinler tercih etmek: Böylelikle kolesterolünüz düşecek ve kalp hastalığı riskiniz azalacaktır. Donmuş yağ oranı yüksek besin-

lere örnek olarak et, tereyağ, tam yağlı süt, kaymak, peynir ve bir çok pastane ürünü verilebilir.

- Porsiyonları küçültmek
- Lif oranı yüksek besinler tercih etmek: Örnek olarak meyve ve sebzeler, yulaf ezmesi, tam tahıllı ekmekekler ve mısır gevreği verilebilir.

Egzersiz

Düzenli egzersiz kan şekerinizi, tansiyonunuzu ve kolesterolünüzü azaltır, ayrıca eklemelerinizi esnetip güçlendirir ve kalbinizi, kemiklerinizi ve kaslarınızı kuvvetlendirir. Aynı zamanda düzenli egzersiz stresinizi azaltır.

Doktorunuzla size uygun bir egzersiz planı üzerinde çalışınız ve aşağıdaki unsurların bu plana eklenmiş olduğundan emin olunuz:

- Gün boyu aktif olmak: Asansör yerine merdivenleri tercih ediniz. Telefonda konuşurken veya televizyonda reklamlar gösterilirken etrafta yürüyünüz.
- Aerobik egzersiz: Tempolu yürüyüş, dans, kürek, yüzme veya bisiklet egzersizleri. Uzun saatler boyunca oturuyorsanız her 90 dakikada bir ayağa kalkıp hareket ediniz.
- Kuvvet antrenmanı: Haftada 2 ila 3 kere ağırlık ile çalışarak kuvvet antrenmanı yapınız.

İlaçlar

Bazı kişiler diyabetlerini sağlıklı beslenme ve egzersiz ile yönetebilmektedir, fakat doktorunuz size ilaç veya insülin tedavisini de uygun görebilir. Diyabet zaman içerisinde ilerleme kat eden bir hastalıktır, dolayısıyla ilk başta ilaç kullanmanıza gerek olmasa da ilerleyen zamanlarda olabilir.

