



TİP 2 diyabet

Diyabet nedir?

Diyabet, vücudunuzdaki kan şekeri değerlerinin normalin üzerinde seyretmesine neden olan bir problemdir. Bu duruma ayrıca hiperglisemi adı verilmektedir.

Yemek yediğinizde vücudunuz glukozu parçalayıp dolaşıma katmaktadır. İnsülin bu noktada glukozun kandan hücrelerinize taşınmasına yardımcı olmaktadır. Glukoz hücrelerinize girdiğinde ya enerji için doğrudan yakıt olarak kullanılmaktadır ya da daha sonra kullanılmak için saklanmaktadır. Diyabetli kişilerde insüline ilişkin sorun yaşanmaktadır, fakat tüm diyabetlilerde aynı soruna rastlanmamaktadır.

Diyabet tipleri, tip 1, tip 2 ve gebelik diyabeti adı verilen ve gebelik esnasında karşılaşılan bir hastalıktan oluşmaktadır. Eğer diyabetliyseniz, vücudunuz ya yeterince insülin üretmemektedir veya sahip olduğu insülin yeterince verimli şekilde kullanamamaktadır.

TİP 2 diyabet nedir?

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

gelmektedir. Tip 2 diyabet, hayat tarzı değişikliği, ilaç tedavisi (haplar) ve insülin ile tedavi edilmektedir.

Tip 2 diyabetli bazı kişiler kan şekerlerini sağlıklı beslenme ve aktif yaşam ile kontrol etmektedirler. Fakat, doktorunuz ayrıca kan şekerlerinizi normale çekmek için ilaç veya insülin tedavisi de önerebilir. Tip 2 diyabet genellikle zaman içerisinde kötüleşmektedir - ilk başta ilaç almanız gerekmeseyse de daha ileride gerekebilmektedir.

TİP 2 diyabetin TİP 1'den farkı nedir?

Tip 1 diyabette, vücudunuz insülini yabancı bir madde olarak algılayıp yok etmektedir. Bu durum bir kaç hafta, aylarca veya hatta yıllarca da devam edebilir. Belli sayıda hücre yok olduğunda, pankreas çok az insülin salgılamakta veya insülin salgılayamamaktadır, bu nedenle de kan şekeri değerleri risk teşkil edecek şekilde artmaktadır.

Tip 1 diyabetli kişiler insülini şırınga, insülin kalemi veya insülin pompası ile insülin almaktadırlar.

TİP 2 diyabete sebep olan faktörler nelerdir?

Bilim adamları tip 2 diyabete nelerin sebep olduğunu henüz netlikle bilmemektedirler. Fakat, tip 2 diyabet çeşitli risk faktörleri ile ilişkilendirilmektedir.

Bu risk faktörlerine örnek olarak aşağıdaki faktörler sayılabilir:

- Hiperglisemi, prediyabet ve/veya gebelik diyabeti geçmişi
- Aşırı kilolu veya obez olmak
- Kalıtsal faktörler
- Aile geçmişi
- Etnik geçmiş ve ırk
- Yaş
- Yüksek tansiyon
- Normal dışı kolesterol seviyesi

TİP 2 diyabet tedavisi için neler yapılabilir?

Diyabet tedavisinin iki amacı, günlük yaşamınızda kendinizi iyi hissetmenizi ve uzun vadede sağlık problemleriyle karşılaşmamanızı sağlamaktır. Bu amaçlara ulaşmanın en iyi yolu;

- Doktorunuzun tavsiye etmesi halinde ilaç almak
- Öğünlerinizi planlamak –ne kadar, ne zaman ve ne yiyeceğinize karar vermek
- Fiziksel olarak aktif olmak

Diyabet tedavimin doğru yolda olduğunu nasıl anlarım?

Yılda en az iki kez A1C testi yaptırmak size ve doktorunuza kan şekeri değerlerinizin durumunu görmek bakımından yardımcı olacaktır. A1C testi diyabetinizin önemli bir parçasıdır ve genel anlamda diyabet tedavinizin nasıl olduğunu gösterir. Diyabetin ABC'sini belirleyecek olursak:

A: A1C veya tahmini ortalama glukoz

A1C testi, kan şekerinizin geriye dönük olarak 2-3 aylık ortalamasını vermektedir. Başka bir deyişle, 'hafızası olan' bir kan testidir. Doktorunuz bunu A1C veya tahmini ortalama glukoz testi olarak adlandırbilmektedir.

B: Tansiyon

Tansiyon değerleriniz size damarlarınızdaki kan basıncını ifade etmektedir. Tansiyonunuz eğer yüksekse, kalbinizin daha çok çalışması gerekir.

C: Kolesterol

Kolesterolünüz size kanınızdaki yağ oranını ifade etmektedir. Bazı kolesterol türleri kalp krizi ve felç riskini arttırmaktadır.

