

# TİP 1 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 1 diyabet nedir?

Tip 1 diyabette bağışıklık sisteminiz pankreasta insülin salgılayan hücreleri yanlışlıkla yok etmektedir. Vücudunuz bu hücreleri yabancı madde olarak algılayıp yok etmektedir. Bu durum bir kaç hafta, aylarca veya hatta yıllarca da devam edebilir.

Yeterince beta hücresi yok edildiğinde pankreas hiç insülin üretmez veya çok az insülin üretebilir hale gelir. Pankreas insülin salgılayamadığından da insülinin bir şekilde telafi edilmesi gerekir. Tip 1 diya-

betli kişiler insülini şırınga, insülin kalem veya insülin pompası ile insülin almaktadırlar. İnsülin ilaç olarak bulunmamaktadır. İnsülin olmadığında, kan şekeri normalden yüksek hale gelmektedir, ki bu duruma hiperglisemi adı verilmektedir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde nüfusun yaklaşık %5 tip 1 diyabetlidir. Daha evvel tip 1 diyabet, çocuk diyabeti veya insüline bağlı diyabet olarak adlandırılmaktaydı. Genellikle genç kimselerde tanısı yapılmakta, fakat herhangi bir yaşta ortaya çıkabilmekteydi. Tip 1 diyabete tip 2 diyabetten çok daha az rastlanmaktadır.

## TİP 2 diyabetin TİP 1'den farkı nedir?

Tip 2 diyabette vücudunuz insülini doğru şekilde kullanmamaktadır. Bu duruma insülin direnci adı verilmektedir. Öncelikle, beta hücreleri bu durumu ekstra insülin salınımı ile çözümlenmeye çalışmaktadır. Fakat, 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 1 diyabet insülin ile tedavi edilmektedir.

## TİP 1 diyabete sebep olan faktörler nelerdir?

Bilim adamları tip 1 diyabete nelerin sebep olduğunu henüz netlikle bilmemektedirler. Bulaşıcı değildir ve şeker yemekten kaynaklanmaz. Tip 1 diya-

bete sebep olan faktörlerin kesin olarak belirlenmesi ve bunların nasıl önlenebileceğine ilişkin araştırmalar devam etmektedir.

### **TİP 1 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;

- İnsülin almak,
- Öğünlerinizi planlamak -ne kadar, ne zaman ve ne yiyeceğinize karar vermek ve
- Fiziksel olarak aktif olmaktır.

### **Diyabet tedavinin doğru yolda olduğunu nasıl anlarız?**

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 adlandırmaktadır.

#### **B: Tansiyon**

Tansiyon değerleriniz size damarlarındaki 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.

### **Diyabet günlük yaşamınızda sizi nasıl etkilemektedir?**

Diyabet nasıl hissettiğinizi her gün etkilemektedir. Kan şekeriniz çok yüksek veya çok düşükse (hipoglisemi), kendinizi iyi hissetmeyeceksiniz. Kan şekerini belirli bir aralıkta tutmak kendinizi kötü hissetmenize engel olacaktır.

Tip 1 diyabetli kişiler günde bir kaç kez insülin alarak kan şekerini kontrol altına almaktadır. Kan şekerinin ayrıca düzenli olarak ölçülerek alınacak insülin miktarının belirlenmesi gerekmektedir. Doktorunuza danışarak kan şekerinizin nasıl ve ne zaman ölçülmesi gerektiğini öğreniniz.

Her ne kadar diyabeti etkileyen faktörlerden çoğunun kontrolü sizde olsa da takıldığınız noktada doktorunuzla görüşünüz ve yalnız olmadığınızı unutmayınız.

