

”Sweet Talk” Your Guide to Coping with Diabetes – In Turkish

Introduction

Intro / Giriş

Dünyanın En Hızlı Artış Gösteren Hastalığı Ve Risk Faktörleri

Bir çok ülkede refahın artmasıyla diyabet hastalığı da artmaktadır. İnsanlar daha çok para kazandıkça hazır ve yağlı olan gıdalara rağbet etmekte, her yere arabayla gitmeyi tercih etmekte, işlerini kolaylaştıracak araçlara rağbet etmektedirler. Bütün bunların sonucunda çok daha az hareket etmekte ve şişmanlamaktadırlar. Bu unsurlarda diyabete yakalanma riskini arttırmaktadır.

Diyabet hastalığını önemseniz gerekmektedir. Bazı hastalar kendilerini iyi hissettiklerinden hastalığı kontrol etme gereği duymazlar. Ancak şeker hastalığı dışardan belli olmamakla birlikte içten içe yapacağı zararlarla, çok önemli sağlık problemlerini beraberinde getirebilir.

Tip 2 diyabet hastalığına yol açan Risk Faktörleri

- Aşırı kilolu olmak
- Akrabalardan birinde diyabet olması
- 4 kilodan daha ağır bir bebek doğurmak
- Gebelikte diyabet hastalığı geçirmek
- Bozuk glukoz toleransına sahip olmak
- Siyah ve Asyalı gibi etnik kökenden gelmek

Ayrıca yaş ilerledikçe bu tür hastalıklara yakalanma riskinin arttığını da unutmamak gerekir. Eğer Türk veya Kürt kökenli iseniz, İngiltere nüfusuna oranla tip 2 diyabet hastalığına yakalanma riskiniz iki katı daha fazladır.

What is diabetes?

Diyabet Nedir?

Diyabet , vücudun, glikozu (şekeri) yeteri kadar kullanamaması sonucu, kandaki şeker seviyesinin artmasıyla kendini gösteren bir hastalıktır. Enerji için glukozu ihtiyacımız vardır. Glukoz, ekmeç, patates, bulgur,makarna,bal,kek ve büsküvi gibi yiyeceklerin sindirilmesi sonucu oluşur ve aynı zamanda vucutta karaciğer tarafından da üretilir.

Gıdalardan elde edilen glukoz kan dolaşımına karışır. Glukozun enerji olarak kullanılabilmesi için, kandan hücrelere geçiş yapması gerekir. Bunun için İnsüline ihtiyaç vardır. İnsülin pancreas adı verilen organdan salgılanır. İnsülin anahtar görevi görerek hücrelerin kapısını açar ve kandaki glukozun hücrelere geçerek enerji olarak kullanılmasını sağlar.

Diyabet hastalığında vucut yeteri kadar insülin salgılayamaz veya salgılanan insülini gerektiği gibi kullanamaz. Buna bağlı olarak kanda biriken glukozun seviyesi artar ve diyabetin belirtilerini hissetmeye başlırsınız.

The Types Of Diabetes

Diyabetin Tipleri

Tip 1 Diyabet Hastalığı

Tip 1 Diyabet Hastalığı ömür boyu süren ve çoğunlukla çocuklarda ve gençlerde görülen bir hastalıktır. Genellikle aşırı derecede hastalanma ve acil bir şekilde hastaneye gidildiğinde açığa çıkar. Kontrol altında tutmak için direk insülin iğnesi ve düzenli diyet verilir. Tip 1 diyabet hastası olanlar genellikle günlük 2 ya da 4 defa insülin iğnesi kullanırlar. Bu gruptaki hastaların vucudları hiç insülin üretmediği için insülin iğnesi olmaksızın yaşayamazlar.

Gebelik Diyabeti

Gebelik diyabeti sadece hamile bayanlarda ortaya çıkar ve sıkı bir diyet ve düzenli bir kan şekeri ölçümü gerektirir. Eğer sadece diyet, diyabeti kontrol altında tutmaya yetmezse bazı durumlarda hastalara gebelik döneminde insülin iğnesi verilir.

Bebek doğduktan sonra diyabet kaybolabilir. Doğumdan 6 hafta sonra, gebelik diyabetine sahip olanlara, sorunun devam edip etmediğini anlamak için şekerle dayanıklılık testi yapılır.

Tip 2 Diyabet Hastalığı

Tip 2 diyabet hastalığı ömür boyu devam eden ve Türkiye nüfusunun %7'sinde görülen bir hastalıktır. Diyabet irsi olabilir. Bu yüzden eğer aile üyelerinden birinde diyabet varsa, sizinde diyabete yakalanma riskiniz yüksektir. Tedavi şekli, diyet ve egzersiz yanında tabletler ve insülin iğnesidir. Tip 2 diyabet hastalığı ilerleme gösteren bir hastalık olduğu için, tedavi yönteminiz zamanla değişebilir. Bu çeşit diyabet genellikle teşhis edilmeden yıllarca varlığını sürdürebilir.

The Symptoms Of Diabetes

Diyabetin Belirtileri

Kan glikozunuzun yüksek olduğunu gösteren belirtiler şunlardır;

- Ağızda kuruluk
- Susuzluk hissi

- Sık idrara çıkma
- Bulanık görme
- Aşırı yorgun hissetme
- Cinsel organlarda, ciltte görülen kaşıntı
- Kilo kaybı

Visiting your GP

Mahalle Doktoruna Görünmek

Eğer diyabetin belirtilerinden bir veya birden fazlasına sahipseniz, mutlaka mahalle doktorunuzu görünüz. Mahalle doktorunuz sizi muayene edip, bir takım kan testleri yaptırmanızı isteyecektir.

Glukoz tolerans testi denilen ve diyabet hastası olup olmadığınızı saptamaya yarıyan testi yaptırmanız istenebilir. Bu testi yaptırmadan 12 saat öncesinden hiç bir şey yiyip içmemeniz gerekir. İlk alınan kanın ardından size şekerli bir içecek içirilir ve 2 saat sonra tekrar kan alınır. Test sonucuna göre diyabet hastası olup olmadığınıza karar verilir. Glukoz tolerans testi, aynı zamanda bozuk glukoz toleransı olup olmadığını ortaya koyar. Halk arasında gizli şeker olarak bilinen, bozuk glukoz toleransı tanısı konulursa bu diyabete ve kalp hastalıklarına yakalanma riskinizi arttıracaktır

How To Control Diabetes

Diyabeti Nasıl Kontrol Altında Tutabiliriz?

Diyabet ömür boyu devam eden ve ilerleme gösteren bir hastalıktır. Bu uygulanan tedavinin zaman içerisinde değişebileceği anlamına gelir. Diyabet uzmanları tedavinizin değişmesi gerektiği durumlarda bunu size söyleyeceklerdir. Fakat diyabetinizi kontrol altında tutmanız için yapmanız gerekenler değişmeyecektir.

The importance of blood glucose monitoring **Kan Şekerinizi Ölçmenin Önemi**

Kan şekeri seviyenizi ölçmek günlük yaşamınızın bir parçası haline gelmelidir. Bir çok değişik kan şekeri ölçüm cihazı mevcuttur. Diyabetinize bakan sağlık uzmanları size bu cihazdan verip nasıl kullanacağınıza öğretmelidirler. Evde kan şekerinizi ölçmenin güvenli yolu kan şekeri ölçüm aletini kullanmaktır.

Kişiden kişiye değişmekle beraber, diyabet uzmanı, kan şekerinizi ne zaman ölçmeniz gerektiğini söyleyecektir. Bazen yemeklerden önce bazen de yemeklerden iki saat sonra ölçmek faydalıdır. Ne kadar sıklıkla kan şekerinizi ölçeceğinize, diyabet kontrolünüzün nasıl olduğuna, sizin tedavi yönteminize bağlıdır.

Kan şekeri seviyenizi ölçmek, değişik yiyecek guruplarının ve yaptığınız aktivitelerin kan şekeri seviyenizdeki etkilerini anlamanız bakımından önemlidir.

Diyabet hastası olmayanlarda normal kan şekeri seviyesi 4 ila 7.8 mmol/L arasında olmalıdır. Diyabet tedavisinde amaç kan şekeri seviyesini bu normal seviyeye mümkün olduğu kadar yakın tutmaktır. Genellikle evde yaptığınız ölçümlerde kan şekeri seviyenizin 4-9 mmol/L arasında olması önerilir.

Kan şekeri ölçüm sonuçlarınızı, bir deftere kaydetmelisiniz. Bu sonuçları ve kan şekeri ölçüm cihazınızı diyabetle ilgili bütün randevularınıza getirmelisiniz. Bu tedavinizin yeterli olup olmadığı ve diyabet kontrolünüzün iyi olup olmadığı hakkında karar vermek için son derece önemlidir.

Kan şekeri seviyenizi ölçerken şunlara dikkat etmelisiniz.:

- Testten önce ellerinizi yıkayıp kurulayın
- Test çubuklarınızın son kullanma tarihinin geçmediğinden ve çok uzun süredir açık olmadığından emin olunuz.
- Parmak uçlarınızın ortasını değil kenarlarını kullanınız.
- Baş parmağınızı ve işaret parmağınızı kullanmayınız.
- Sonuçları kayıt defterinize kaydediniz.
- Test iğnesini ve çubuklarını normal çöpe değil, mahalle doktorunuzdan alacağınız sarı çöp kutularına atınız.

Diet and Exercise **Diyet ve Egzersiz**

Diyabeti kontrol altında tutmanın ilk basamağı, sağlıklı ve dengeli beslenmedir. Dietisyen veya gördüğünüz diğer diyabet uzmanları bunu nasıl yapmanız gerektiği konusunda bilgi vereceklerdir. Beslenme alışkanlığınızda yaptığınız bütün değişiklikler, bütün aile bireylerinin de uygulaması gereken sağlıklı beslenme yöntemleridir. Ayrıca günde 5 porsiyon sebze ve meyve tüketmek sağlık açısından oldukça faydalıdır.

Egzersiz de, diyabeti kontrol altında tutmanın önemli yollarından biridir ve günlük yaşamın rutinleri arasına konulması gerekir. Günde 30 dakika, en az haftada 5 defa egzersiz yapmaya çalışmalısınız. Günde en az 10.000 adım atarak aktif bir yaşam sürmek, sağlıklı bir beden ve iyi bir diyabet kontrolü için son derece faydalıdır.

Tablets for Diabetes

Diyabet hastalığında kullanılan tabletler

Tip 2 diyabet hastalarının kullanacağı bir çok değişik tabletler vardır . Bunlar aşağıdaki guruplara ayrılırlar.

- Metformin

Metformin Vucudunuzun insulini daha iyi ve doğru şekilde kullanmasını, karaciğerde depolanan glukozun geceleri salgılanmasını sağlar. Metformin genellikle tip 2 diyabet hastalarının kullandığı ilk tablettir.

- Sulphonylureas (Silfoni-lü-reler)

Bu ilaçlar pankreasın daha fazla insulin salgılamasına yardım eder Bu gurupta; gliclazide, glibenclamide, glimepiride, glipizide gibi tabletler bulunmaktadır. Bu ilaçlar nadir de olsa 'Hypo' ya neden olur.

- Metaglinides (Meta-gli-nides)

Bu gurup içinde repaglinide ve nataglinide denilen iki tablet vardır. Bu tabletler her yemekten önce alınır ve kısa süre için pankreasın daha fazla insülin salgılamasını sağlar.

- Glitozones

Rosiglitazone ve pioglitazone bu gurupta olan iki tablettir. Günün herhangi bir saatinde alınabilir.

Vucudunuzda hazır bulunan insuline karşı hücrelerin hassaslığını artırarak daha iyi kullanılmasını sağlar.

- Acarbose

Acarbose her öğün, yediğiniz ilk lokmayla beraber alınan bir ilaçtır. Vucudun yiyeceklerden ortaya çıkan şekeri kullanmasına engel olur.

Insulin Injections

Insulin İğneleri

Tip 1 veya Tip 2 diyabet hastasıysanız ve diyabetiniz tabletlerle kontrol altında tutulamıyorsa, insülin iğnesi kullanmanız gerekebilir. Değişik çeşit insülin iğneleri ve rejimleri vardır, hangisini kullanacağınız sizin koşullarınıza bağlıdır.

Tip 1 diyabet hastalarında basal bolus rejimi ideal rejimdir. Bu rejim iki çeşit insülin içerir. Bir tanesi, her öğün zamanında veya her karbonhidrat gurubu gıdalar alındığında yapılır. Bu, genelde günde 3 veya 4 iğne yapmak anlamına gelir. Enjeksiyonların biri basal dozdur, diğeri öğün vakitlerinde yapılan dozdur. Öğünlerde yapacağınız dozun miktarını ne kadar karbonhidrat yediğiniz belirleyecektir. Bu, kan şekeri sonuçlarınızı düzene koyup, 4 ile 10 mmol/L arasında kalmasına yardım edecektir.

Tip 2 diyabette değişik rejim çeşitleri kullanılır. Hangi rejimin kullanılacağı kişisel koşullara bağlıdır. Bazı insanlar basal bonus rejimi denilen ve daha önce anlatılan rejime uygundurlar. Bazıları da, karışık insulin rejimi denilen ve günde iki defa kullanılan rejimi kullanırlar. Bu, genellikle kahvaltıdan ve akşam yemeğinden önce kullanılır. Bu rejim türü düzenli yaşam süren insanlar için uygundur.

Bazı hastalar günde bir defa enjeksiyon yapar ve bu rejimle beraber birtakım tabletler kullanır. Bu rejim, vardiyalı olarak çalışan insanlarda veya diğer rejimleri kullanmakta zorlanan hastalarda kullanılır.

Diyabet uzmanı size hangi rejimin uygun olduğunu söyleyecektir. Aynı zamanda insülinle beraber tablet kullanmanızda önerilebilir. Size enjeksiyonları nasıl yapacağınız, nereye yapacağınız, insülin iğnesini nasıl kullanacağınız öğretilenektir.

İğneler

İnsülin enjeksiyonu kullanırken ve kan şekerinizi test yaparken kullandığınız iğneleri ve test çubuklarını güvenli şekilde biriktirmelisiniz. Mahalle doktorunuz size, iğne ve test çubuklarını içine atabileceğiniz sarı kutulardan almanız için reçete verecektir.

Healthy Eating Sağlıklı Beslenme

Sağlıklı ve dengeli beslenmek, diyabeti kontrol altında tutmanın en önemli unsurlarından biri olup kan şekeri seviyenizi düzenler ve sağlıklı bir kiloda kalmanızı sağlar. Fakat izlenen diyetin size ve tedavi yönteminize uygun olması gerektiğini unutmayınız.

Tip 1 diyabette, sağlıklı beslenme yanında, size yediğiniz karbonhidratların değerini ölçmeniz de öğretilir. Bu şekilde yediğiniz yemeğin değeri karşılığında insülin iğnesi yapmanız gerekmektedir. Bu da tedavinizde ve yemeklerinizde biraz daha esnek olabileceğiniz anlamına gelir. Eğer bu konuyla ilgili daha detaylı bilgi almak istiyorsanız, size bakan diyabet uzmanıyla konuşabilirsiniz.

Tip 2 diyabette ise, sağlıklı beslenme yanında, yavaş çalışan karbonhidrat gurubu yiyecekleri tüketmeniz önerilir. Diyabet hastalarına önerilen sağlıklı beslenme planı, bütün aile bireylerinin de uygulayabileceği sağlıklı bir diyet türüdür.

Bu bölümde aşağıdaki konulara değinilecektir.

- Düzenli yemek yemek
- Karbonhidrat gurubu yiyecekleri öğünlerin ana yemeği haline getirmek
- Glisemik indeks
- Şeker
- Yağ
- Lifli yiyecekler
- Alkol

The importance of regular meals **Düzenli yemek yemenin Önemi**

Düzenli yemek yemek, vücudunuz için gün boyu, kafi miktarda enerji sağlayarak, kan şekerinizin çok yükselmesine veya çok düşmesine engel olacaktır.

Aynı zamanda aksamları kaçta uyuduğunuzun veya sabahları kaçta uyandığının aşağıdaki basit kurallara uyduğunuz sürece bir önemi yoktur.

- Güne mutlaka kahvaltı yaparak başlayın
- Günde üç öğün yemek yemeye çalışın.
- Öğün atlamayın ve eğer kendinizi aç hissetmiyorsanız, bir parça meyva, yoğurt, bir parça arpa ya da çavdar ekmeği gibi hafif birşeyler atıştırın.

Carbohydrates **Karbonhidratlar**

Karbonhidrat gurubu yiyecekler; ekmek, kahvaltı konfleksleri, kus kus, makarna, pirinç, bulgur, pide, patates, mısır, tatlı patates, krakerler ve lifli sebzeler gibi yiyecek guruplarına verilen genel isimdir. Aynı zamanda. az miktarda

da olsa mercimek, kuru fasülye, bezelye, birçok meyve çeşitinde ve bazı süt ürünlerinde de karbonhidrat bulunmaktadır.

Karbonhidrat içeren yiyecekler vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılar. Midede ve bağırsaklarda parçalanarak glukozu (şekere) dönüştürülür. Arabaların yakıt olarak petrolü kullanması gibi vücudumuz da aynı şekilde glukozu kullanır ve enerjiye dönüştürür. Yediğimiz karbonhidratların miktarını kontrol etmemiz önemlidir. Vücudumuza yeteri kadar enerji sağlamamız gereklidir ama bu kan şekeri seviyesinin çok yükselmesine de engel olacak miktarda olmalıdır.

Sayılacak şu noktalara dikkat etmeniz çok önemlidir

- 1) Karbonhidrat gurubu yiyecekler en fazla bir öğününüzün 1/3'ni oluşturmaldır. Bundan fazla yemek kan şekerinizi fazla yükseltir.
- 2) Her öğünde eşit miktarda karbonhidrat tüketmeye çalışınız
- 3) Yavaş çalışan karbonhidratları tercih ediniz

Glycaemic Index GLİSEMİK İNDEKS

Gıdaların kan şekerini yükseltme hızına glisemik indeks denir. Gıdaların , glisemik indeks değerlerine göre şeker yükseltici etkisi ; yüksek, orta ve düşük olarak sınıflandırılır. Glisemik indeksi düşük olan yiyecekler , kan şekerinin daha yavaş yükselmesine sebep olacağından daima tercih edilmelidir. Karbonhidrat gurubu yiyecekler, kan şekeri seviyesi üzerinde direk etki yapan yiyeceklerdir. Et Balık , yağlar, lifli olmayan sebzeler, kan şekeri üzerinde herhangi bir etki yapmazlar.

Diyabetlilerin hangi tür karbonhidratları tükettikleri önemlidir. Düşük glisemik indeksi olan karbonhidratları tüketmek, kan şekeri kontrolüne yardımcı olacağı gibi, kilonuzu kontrol altında tutmaya, iştahınızı azaltmaya, açlığı geciktirmeye, kolesterol seviyesini düşürmeye de yardımcı olacaktır.

Glisemik indeksi yüksek yiyecekler, düşük kan şekeri problemini gidermek için tüketilmelidir. Glisemik indeksi yüksek, orta ve düşük yiyeceklere örnek olarak şunları sayabiliriz.

Yüksek GI	Orta GI	Düşük GI
Mısır	Kuskus	Yulaf
Bagel	Küçük Patates	Nohut
Beyaz Ekmek	Pide	Fasülye
Fırında Patates	Basmati Pirinci	Bulgur
Kavun	Muz	Kiraz
Patates Kızartması	Mars	Yoğurt

Gıdaların glisemik indeks değeri, hazırlanma ve pişirilme yöntemine göre de değişmektedir. Örneğin makarnayı gereğinden fazla pişirdiğinizde , kolay parçalanıp, kolay sindirildiği için , kan şekeri seviyesinide çabuk etkiler ve

yükselmeye neden olur. Makarna fazla pişirilmediği takdirde düşük glisemik indeks değerine sahiptir. Beyaz ekmeğe gibi fazla işlem görmüş gıdaların, glisemik indeksi yüksektir ve kan şekeri seviyesini hızlı yükseltir.

Yağ, gıdaların glisemik indeksini düşürür. Bu nedenle çikolatanın ve fındığın glisemik indeksi düşüktür, fakat bunları tüketmek sağlıklı değildir. Bu nedenle, sağlıklı beslenme planında sadece glisemik indeks değerine bakmamak, sağlıklı diyet yanında yağ ve tuz oranı düşük besinleri tercih etmek gerekir.

Yavaş çalışan ve glisemik indeksi düşük veya orta derecede olan bazı karbonhidratlar şunlardır:

Arpa veya tahıl ekmeği gibi kahverengi, içinde tohum parçacıkları bulunduran ekmeğlerdir. Yulaf ekmeği, çavdar ekmeği ve soya ekmeği de seçenekler arasındadır.

Eğer pide ekmeği seviyorsanız, kepekli kahverengi olan pideleri tercih ediniz.

Kahvaltı konflekslerinde iyi seçenekler, yulaf ezmesi, müsli, All Bran, Fruit and Fibre, Shredded Wheat, and Special K. gibi konflekslerdir. Cornflakes ya da rice crispis denilen seçenekleri tercih etmeyiniz.

Patates, türüne ve nasıl pişirildiğine bağlı olarak değişmektedir. Küçük yeni patates ve tatlı patates denilen türler önerilen türlerdir. En iyi pişirme yöntemi kaynatarak pişirmektir.

Prinçler içinde en iyi seçenek basmati pirinci ve uzun taneli olan prinçlerdir.

Makarnanın her çeşiti sağlıklıdır. Ancak çok pişirmemeye dikkat ediniz.

Mercimek ve fasulye iyi seçenekler arasındadır. Bu hazır olarak tenekede satılan fasülyeleri de içerir.

Bulgur ve kus kus da iyi seçenekler arasındadır..

Eğer büsküvi ve kraker yiyorsanız, rich tea büsküvi veya digestive büsküvi gibi sade olanları tercih ediniz. Kraker seçimlerinizde kepekli olan çeşitleri tercih ediniz,. Bunlar krakerwheat, ryvita, Jacobs Choice Grain gibi çeşitler olabilir.

Bütün sebzeler sağlıklıdır, günde 2-4 arası meyva tüketmeyi deneyiniz. Meyva sularını içerken, günde sadece 1 küçük bardaktan fazla içmeyiniz. Meyva sularının konsantresi fazla olduğu için, içerdiği şeker miktarı da fazladır. Bu nedenle su ile veya diyet limonatayla sulandırarak çoğaltabilir, konsantresini azaltabilirsiniz.

Sonuç olarak karbonhidrat gurubu gıdaları tüketirken, yavaş parçalanıp yavaş sindirilen ve glisemik indeksi düşük olan gıdaları tercih etmenin kan glukozu kontrolünüze yardımcı olacağını unutmayınız.

Sugar Şeker

İçeceklerde ve yiyeceklerde bulunan şekerin kan glukozu üzerinde olumsuz etkisi vardır.

Bu nedenle şekerli içeceklerden uzak durmanız gerekir çünkü bunlar genellikle 12 tatlı kaşığı kadar şeker içerir.

Bunların yerine diyet veya light olan asitli içecekleri, şeker eklenmemiş meyve sularını veya suyu tercih ediniz.

Bal, beyaz ve kahverengi şekerin kan şekerini yükseltme etkileri eşittir, hepsinden mümkün olduğu kadar uzak kalınması gerekir.

Şeker yerine, toz veya tablet şeklinde olan tatlandırıcıları kullanınız. Tatlandırıcıların bir çok değişik çeşiti vardır, bir kısmını yemek pişirirken güvenle kullanabilirsiniz. Kek, bisküvi ve çukulataların yağ, şeker ve karbonhidrat oranı yüksektir. Zaten besin değeri çok düşük olduğu için, bu tür yiyecekler nadir olarak özel günlerde yenmelidir. Bunlar:

1. Kurabiye ve bisküvi
2. kek ve pasta
3. Baklava
4. Lokum
5. Çukulata
6. Ve diğer tatlılardır

Fat Yağlar

Fazla yağ tüketmek kilo almanıza sebep olacağı gibi, kolesterol ve kalp problemlerine yakalanma riskinizi de yükseltecektir. Özellikle göbek çevresinde biriken yağlar ve fazla kilolar kan glukozunu kontrol etme şansınızı azaltacaktır.

Bu nedenle diyetinizdeki yağ oranını, özellikle doymuş yağ oranını azaltmanız son derece önemlidir. Doymuş yağlar, hayvansal ürünlerde bulunan yağlardır. Bunlar, peynir, tam yağlı sütler, krema, et, tavuk ve takeway yiyeceklerde bulunan yağlardır. Bunların yerine az yağlı süt, peynir, diyet yoğurt ve yağsız et tüketiniz

Yemek yaparken, tavuğun derisini mutlaka soyun, etlerde görünen yağlı kısımları kesin, yiyecekleri kızartmak yerine, grilde, ya da fırında pişiriniz.

Eğer dışardan hazır yiyecekler alıyorsanız, mümkünse haftada bir olmak üzere kendinizi sınırlayın. Izgara veya kömürde pişmiş olanları tercih ediniz. Bunun yanında pirinç plavı ve çok miktarda salata almayı unutmayın.

Bitkisel yağlar, hayvansal yağlardan her zaman daha iyi bir seçenektir. Özellikle zeytinyağı ve ayçiçek yağının sprey olanlarını tercih ediniz. Unutmayınız ki bitkisel yağlar bile kilo almanıza neden olacaktır.

Ayrıca yağ oranı yüksek mayonez, krips, çerez, kek, bisküvi, baklava ve humus gibi yiyecekleri azaltın.

Omega üç denilen yağlar, yağlı balıklar dediğimiz, ringa, uskumru, somon balığı, sardelye gibi balıklarda bulunan yağlardır. Bu tür yağlar kalp için son derece faydalıdır. Haftada 1 ila 2 defa bu balıklardan tüketmek sağlık açısından son derece faydalıdır.

Fibre Lifli yiyecekler

Lifli yiyecekleri tüketmek sağlıklı beslenme planının bir parçasıdır. Lifli yiyecekler kan glukozu kontrolüne yardımcı olacağı gibi, sindirim sistemini de düzenlerler.

Lifli yiyecekler; kurubaklagillerde, fasülyede, yulafı yiyeceklerde, kepekli ekmeklerde ve kahvaltılık konflekslerinde bulunur. Aynı zamanda sebze ve meyvelerde lifli yiyeceklerdir.

Sağlıklı sindirim sistemine sahip olmak için günde 5 porsiyon sebze ve meyva tüketmek, ve en az 2 litre su içmek önemlidir.

Alcohol Alkol

Alkolün kalori seviyesi yüksek olduğu için, çok miktarda tüketimi kilo almanıza yol açar, aynı zamanda fazla alkol tüketimi kan glukozu seviyesinin normalin çok altına düşmesine neden olur.

Günde 2 ila 3 uniteden fazla içmeyiniz. 1 unite alkol , küçük bir bardak şarapla,veya birayla, eş değerdedir.

Haftada en az 2 veya 3 gün alkol almayın ve haftalık limitin bayanlar için 14 erkekler için 21 unite olmasına dikkat ediniz.

Alkol alırken, mutlaka yavaş çalışan karbonhidrat gurubu yiyecekler yiyin. Aç karnına alkol tüketimi, kan glukozunu düşürür.. Alkolünüze karıştırdığınız, veya beraber içtiğiniz içeceklerin, şekersiz, diyet veya light olmasına dikkat ediniz.

Son olarak sağlıklı beslenmenin şu prensiplerini unutmayın.

1. Düzenli yemek yiyin
2. Yavaş çalışan karbonhidratları seçin
3. Günde 5 porsiyon sebze ve meyva tüketin
4. Yağlı ve yüksek kalorili yiyecekleri azaltın
5. Bol bol su için
6. Az alkol tüketin

Diyabet tanısı konulduğunda size sağlıklı beslenme konusunda bilgi verecek bir diyetisyen görmeniz gerekmektedir. Diyetiniz konusunda daha detaylı bilgi almak istiyorsanız, mahalle doktorunuzdan sizi diyet uzmanına sevk etmesini isteyiniz.

Exercise

Egzersiz

Düzenli egzersiz yapmak, diyabet tedavisinin bir parçasıdır. Düzenli egzersiz yapmanın aşağıdaki faydaları vardır.

- Kan glukozu seviyenizi düşürür
- Sağlıklı bir kiloda kalmanıza yardım eder
- Eğer kilo vermeye ihtiyacınız varsa bunu kolaylaştırır.
- Kalp ve damar sistemi hastalıklarına yakalanma riskini azaltır.
- Tansiyonunuzu düşürmeye yardım eder
- Bağışıklık sisteminizi güçlendirir.
- Kendinizi iyi hissetmenizi sağlar ve depresyona yakalanma riskinizi azaltır.

Egzersiz yapmanın bir çok yöntemi vardır ve bunları günlük yaşamınıza integre etmeniz , günlük rutinleriniz arasına koymanız ve bu şekilde sürekli hale getirmeniz mümkündür.

Her gün yapabileceğiniz bazı egzersiz yöntemleri şunlardır:

- Otobüsten bir veya iki durak önce inerek yolun geri kalanını yürümek
- Asansor yerine merdivenleri kullanmak
- Yürüyen merdivenlerden yürüyerek çıkmak
- Araba kullanmak yerine yürümek
- İki katı daha fazla ev işi yapmak
- Bahçeyle uğraşmak veya evi boyamak gibi işler yapmak

Her kese tavsiye edilen ve yapılması gereken egzersiz miktarı günde en az 30 dk haftada 5 kere egzersiz yapılmasıdır. 30 dakika egzersizi bir defada yapmanız şart değildir bunu aralıklarla 15 dakikadan iki kez veya 10 dakikadan 3 kez yapabilirsiniz. Egzersiz yaparken nefes alışlarınızın hızlanması, yüzünüzün kızarması, ama aynı zamanda konuşabilir durumda olmanız gerekmektedir.

Yaptığınız sporu ve ne kadar aktif olduğunuzu ölçmek için ' pedometer' denilen ve attığınız adımları ölçen aletten almanız sizin yararınıza olacaktır. Günde önerilen adım miktarı 10000 (onbin) dir. Bu miktar çok görünebilir fakat bu sayıya ulaşmak için çok çaba sarfetmenize gerek yoktur. Eğer bir günde bu sayıya ulaşamıyorsanız, attığınız adımları yavaş yavaş arttırın ve zamanla bu sayıya ulaşmayı hedefleyin.

Exercise on prescription

Reçeteli Egzersiz

Reçeteli egzersiz, mahalle doktorunuzun veya hemşirenizin sizi yönlendirebileceği bir egzersiz programıdır. Size yakın spor salonunda düzenli olarak haftada bir defa gideceğiniz ve toplam olarak 8 ila 12 hafta süren bir programdır. Size ve sağlık durumunuza uygun egzersizler seçilecektir, seçenekler şunlardır.

- Aletli spor
- Egzersiz bisikleti kullanmak
- Aerobik sınıfları
- Yüzme
- Su aerobiği

- Sağlıklı kalma gurupları
- Yürüme gurupları
- 50 yaş üzeri olanların yapabilecekleri egzersizler
- Sadece kadınlara yönelik egzersiz gurupları

Brisk Walking Groups

Yürüyüş Gurupları

Bir çok bölgede, herkese uygun yürüyüş gurupları bulunmaktadır. Bu guruplar daha önce hiç egzersiz yapmayanlardan bu konuda tecrübeli olanlara kadar çeşit içermektedir. Yürüyüş süreleri yarım saat ile bir saat arasında olup, bu konuda diyabet uzman hemşirenizden veya bağlı bulunduğunuz belediyeden daha geniş bilgi alabilirsiniz.

Egzersiz yaparken aynı zamanda bundan zevkte almalısınız. Aşağıdaki egzersiz yöntemleri zevkle yapabileceğiniz egzersizlerden sadece bir kaç tanesidir:

- Halk oyunları oynamak
- Masa tenisi
- Hızlı şekilde yürümek veya koşmak
- Yoga yapmak
- Bisiklet kullanmak
- Basketbol veya football oynamak
- Hareket sınırlaması olan kişilerin sandalyede oturarak yapabileceği bir takım egzersizler
- Tenis oynamak

Bu aktivitelerden birini seçin ve hoşunuza gidip gitmediğine bakın. Diabetes UK kurumunun her yıl diyabet haftasında düzenlediği park yürüyüşlerine katılmayı unutmayın.

The Complications Of Diabetes and Importance Of Annual Review Diyabetin Komplikasyonları ve Yıllık Kontrollerin Önemi

Diyabet hastalığı uzun dönemde bir takım komplikasyonlara neden olan bir hastalıktır. Bu komplikasyonlar bir kaç dakika sonra anlatılacaktır. Diyabetinizi düzenli olarak kontrol altında tutmadığınız durumlarda bu komplikasyonlara yakalanma şansınız oldukça yüksektir. Eğer diyabetinizi diyet, egzersiz, tabletler veya insülin kullanmak yoluyla kontrol altında tutuyorsanız ve kan şekeri seviyeniz 9 mmol/L' nin altında ise bu komplikasyonlara yakalanma riskiniz az olacaktır.

Blood Tests **Kan testleri**

Yıllık kontrollerden önce bir takım kan testleri yaptırmanız istenir.

Bunlar:

- *HbA1c*

Bu test, diyabetinizi ne kadar iyi kontrol edip etmediğinizi gösterir. Test bize son üç aylık kan şekeri kontrol değerini verir. Kontrol için uyguladığınız yönteme bağlı olarak, normal değer %6.0 - %7.5 arasında olması gerekir. Diyabet için gördüğünüz sağlık uzmanları sizin hedeflemeniz gereken HbA1c değerinin ne olduğunu söyleyecektir.

- U&Es (Üre ve Elektrolit)

Bir grup testlerden oluşur ve böbrek fonksiyonlarını ölçer. Diyabet İngiltere genelinde böbrek yetersizliğinin en büyük nedenidir ve bu yüzden doktorunuzun veya uzman hemşirenizin bu testi yıllık kontrollerde düzenli olarak yaptırması gerekir.

- LFTs (Karaciğer Fonksiyon Testleri)

Bu testler karaciğerinizin fonksiyonlarını yerine getirip getirmediğini anlamak içindir. Eğer kolesterol tableti alıyorsanız bu testleri yaptırmanız gerekmektedir.

- Lipidler / Kolesterol Testi

Genellikle 4 ayrı testten oluşur. Bu test sonuçları tüm kolesterol sonuçlarınızın yanısıra LDL kolesterol değerinizde verecektir. Kolesterolünüzün 4'un altında olması gerekmektedir. Diyabet hastalarında hedeflenen kolesterol değeri genel nüfusa kıyasla daha düşüktür çünkü diyabetlilerin kalp hastalıklarına yakalanma olasılığı çok daha yüksektir. Eğer kolesterol değerleriniz yüksekse, Diyetiniz de bir takım değişiklikler yapmanız istenecektir. Ayrıca Statin denilen tableti de kullanmanız istenebilir.

- TFTs (Tiroid Fonksiyon Testi)

Bu testler diyabet hastalarında sıklıkla rastlanan guatr hastalıklarının olup olmadığını anlamak için yapılan testlerdir. Eğer bu testlerin sonuçları normal değilse, tiroid bezlerindeki düzensizliği gidermek amacıyla bir takım tabletler kullanmanız istenebilir.

Heart Conditions And Giving Up Smoking **Kalp Hastalıkları ve Sigarayı Bırakmak**

Diyabetlilerde kalp ve damar sistemi hastalıklarının görülme olasılığı oldukça yüksektir. Kalpte ve damarlarda oluşan hasarlar, diyabetin iyi bir şekilde kontrol altında tutulmaması ve damar çeperlerinde kolestrol birikmesi sonucu oluşan hasarlardır.

Kolestrolun damar çeperlerinde birikmesi, damarların genişliğinin azalmasına neden olur. Bu da kalp kirizi veya felç geçirmeye neden olabilir. Kalp ve damar sistemi hastalıkları İngiltere'de en yaygın olan ve ölümlü sonuçlanan hastalıkların başında gelmektedir. Bununla beraber, diyabet hastalarının kalp ve damar sistemi hastalıkları ve felç geçirme olasılığı diyabeti olmayanlara göre 4 kat daha fazladır.

Kalp ve damar sistemi hastalıklarına yakalanma riskinizi azaltmak için şu önerilere dikkat etmek gerekmektedir;

- Sigara içiyorsanız sigarayı bırakmak
- Düzenli olarak günde en az 30 dk, haftada 5 defa egzersiz yapmak
- Eğer aşırı kilolarınız varsa kilo vermek
- Diyetinizdeki yağ ve tuz oranını azaltmak
- Diyabet ve tansiyon için verilen ilaçlarınızı düzenli olarak kullanmak

Aynı zamanda kalp ve damar sistemi hastalıklarına yakalanma riskinizi azaltmak için bir takım tabletler almanız istenebilir. Bunlar düşük dozda aspirin ile kolesterölünüzü düşürmek için verilen ilaçlar olabilir

Diyabet ve sigara içmek

Sigara içmek, kanser, kalp hastalıkları, göğüs problemleri, dolaşım bozukluğunun yanında tat ve koku alma duyusunda azalma yaratabilir.

Diyabetlilerin kalp ve damar sistemi hastalıklarına yakalanma oranı oldukça yüksektir. Sigara içmek bu riski daha da arttırdığı için, sigarayı bıraktığınızda, kalp krizi ve felç geçirme, bacak kesilmesi, ağrılı damar hastalıklarına yakalanma riskinizi de azaltmış olacaksınız.

Sigarayı bırakmak kolay değildir, fakat bırakmakla sağlığınızın ne kadar iyi yönde etkilendiğini kendinizde hissettiğinizde, bırakma döneminde yaşadığınız zorluklara değdiğini göreceksiniz. Eğer sigara bırakmayı, arkadaşınız veya eşinizle beraber denerseniz bırakma şansınız daha yüksek olacaktır.

Sigarayı bırakırken, gereken desteği;

- Mahalle doktorunuzdan veya hemşirenizden
- Oturduğunuz bölgedeki hasteneden
- 08000 169 0169 olan, NHS'e bağlı sigarayı bırakma yardım hattından
- veya size yakın bir eczaneden alabilirsiniz.

Sigarayı bırakırken birtakım methotlar vardır. Bunlardan bazıları;

- Sigarayı bırakma gurupları
- Bireysel olarak destek görüşmeleri
- Nicotin bantları, sakızları, burun spreyleri, ağız spreyleri, ağızda emilen nikotin tabletleri
- Doktor kontrollünde tablet kullanmak

Sigarayı bırakmanın en önemli basamağı bırakacağınız güne karar vermektir. Bir sağlık uzmanıyla görüşerek bırakacağınız güne ve hangi yöntemle sigarayı bırakacağınıza karar veriniz.

Kidney Disease Böbrek Rahatsızlıkları

Diyabet, diyabetik nefropati denilen böbrek hastalıklarına neden olan birinci etkidir. Böbrekleriniz süzgeç görevi görerek, vucutta biriken artık maddelerin idrar yoluyla dışarı atılmasını sağlar.

Diyabetik nefropati riskinizi azaltmak için :

- Diyetinizdeki tuz oranını azaltın
- Sigara içmeyi bırakın
- Tansiyonunuzu düzenli olarak kontrol ediniz . Normal tansiyon değeri 140 – 85'in üzerine çıkmamalıdır.
- Diyabet ilaçlarınızı düzenli alın.

Doktorunuz veya hemşireniz yıllık kontrollerde böbrek fonksiyonlarınızın normal olup olmadığını anlamak için bir takım testler yapacaktır. Bunlar:

- Sabah erkenden aldığınız idrar örneğinde protein çıkıp çıkmadığını gösteren idrar testi
- Böbrek fonksiyonlarınızın ve diyabet kontrolünüzün normal olup olmadığını anlamak için yapılan rutin kan testleridir.

Foot Care Diyabet ve Ayak Bakımı

Diyabet hastalarının, ayaklardaki his kaybına ve dolaşım yetersizliğine bağlı olarak bir takım problemler yaşama olasılığı oldukça yüksektir. Ayaklarda oluşabilecek problemler; Ayak derisinde görülen kuruluklar, topuklarda oluşabilecek çatlaklar, ayak şeklinde yaşanabilecek değişiklikler, ayak derisinde oluşabilecek ülserler gibi problemlerdir.

Yıllık kontrollerde mahalle doktorunuz veya hastanede gördüğünüz ayak uzmanı, herhangi bir problem olup olmadığına bakarlar. Bu kontrollerde öncelikle:

Ayaklarınızda nabız atışının ve kan dolaşımının normal olup olmadığına bakılır. Bu aynı zamanda monofilament denilen aletle de kontrol edilir.

Sonrasında ayaklarınızın titreşimi hissedip hissetmediğine bakılır.

Siz de evde ayaklarınıza iyi bakarak problem oluşmasını önleyebilirsiniz.

Ayaklarınızı günlük olarak ılık su ve sabunla yıkayınız.

Ayak tırnaklarınızı çok kısa olmamak kaydıyla düz olarak kesin.

Ayak tırnaklarınızı törpüleyerek, keskin kısımlarından kurtulun.

Parmak aralarını düzenli kontrol ediniz. Eğer parmak araları nemli ise kurutacak önlemler alın. Şayet kuru bir cildiniz ve deride sertlikler varsa günlük olarak nemlendirici kullanın. Fakat nemlendiriciyi ayakların üst yüzeyine ve altına uygularken parmak aralarına sürmeyiniz.

Günlük olarak çoraplarınızı değiştiriniz ve kan dolaşımını engellemeyecek rahat çoraplar giyiniz..

Ayakkabı tercih ederken bağcıklı ve bantlı ayakkabıları tercih ediniz.

Ayakkabılarınızı giymeden önce içinde taş gibi kesici şeyler olup olmadığına bakınız.

Eyes

Göz problemleri

Diyabet İngiltere’de 65 yaşı altında görülen körlük vakalarının birincil nedenlerinden biridir. Bu gözün arka kısmında bulunan retina tabakasında meydana gelen hasarlardan dolayı oluşur ve buna retinopathy denir. Diyabete bağlı retinopathy genellikle diyabet kontrolü iyi olmayan hastalarda ortaya çıkar.

Diyabete bağlı olarak yaşanan görme kayıplarının büyük bir çoğunluğu önlenemez kayıplardır. Fakat gözde oluşan değişikliklere erken tanı konulması son derece önemlidir. Bu değişiklikler ancak gözün detaylı olarak muayene edilmesi sonucu anlaşılabilir. Göz muayenesi yılda bir defa mutlaka yapılmalıdır. Düzenli olarak bu testlerin yapılması sonucu, gözün retina tabakasında meydana gelen değişiklikler erkenden farkedilebilir. Erken teşhisle problemin daha kötüye gitmesine engel olunabilir.

Gözünüze damlatılan damla görmenizi 4 saat boyunca etkileyeceği için bu randevunuza giderken araba kullanmayınız.

Mahalle doktorunuzun, sizi, bir takım testleri yaptırmanız için, bu testlerin yapıldığı merkezlere sevk etmesi gerekmektedir. Bu testler şunlardır:

- Doğru derecede görüp görmediğini anlamak için göz çizelgesini okumak
- Göz bebeklerinizin büyümesini sağlamak amacıyla gözünüze damla damlatılması
- Bundan sonra gözünüzün arka kısmının (retinanın) fotoğrafı çekilmesi.

Hypoglycaemia Kan Şekeri Düşüklüğü

Diyabet hastalarında Hypoglycaemia denilen ve kısaca 'Hypo' diye bilinen kan şekeri seviyesinin 4mmol/L'un altına düştüğü durumlar görülebilir. Hypo şu durumlarda oluşur:

Eğer

- Çok fazla ilaç kullanıyorsanız
- Yeterince yemek yemediyseniz ve öğünler arasında uzun zaman bıraktıysanız
- Normalden daha fazla ekzersiz yaptysanız
- Fazla alkol aldıysanız

Diyabet hastası olan bir çok kişinin kan şekeri düşüklüğü durumunu yaşaması olağandır. Fakat önceden bu durumlara karşı hazırlıklıysanız ve diyabetiniz düzenli şekilde kontrol altında tutuluyorsa kan şekeri düşüklüğü yaşama olasılığınız azalır ve düştüğü durumlarda da tedavi edilmesi son derece kolaydır. Kan şekerinizin düştüğünü gösteren belirtiler şunlardır:

Eğer;

- Aç hissediyorsanız
- Karnınız zil çalıyor
- Başınız dönüyorsa
- Terliyorsunuz
- Çarpıntınız varsa
- Ağızınızda uyuşma ve karıncalanma oluyorsa
- Baş ağrınız varsa
- Ve kan şekeriniz 4mmol/l' un altındaysa

Kan şekeri düşüklüğü nerde yaşanırsa yaşansın, bunu tedavi etmeye hazırlıklı olmanız gerekir. Bu, kolay tedavi edilen ve iki basamağı olan bir tedavidir. Ama öncelikle kan şekerinizi ölçmeniz ve sonuç normalin altında ise aşağıda sıralanan işlemleri yapmanız gerekmektedir.

İlk olarak hızlı etki gösteren karbonhidratlardan alarak şeker seviyenizi normale getirin. Örneğin:

- küçük bardak dolusu kola veya lukozade
- 3-4 dextroz veya lukozade tableti

Sonrasında kan şekerinizi tekrar ölçünüz ve tekrar düşmesini önlemek için yavaş çalışan karbonhidrat gurubu yiyecekler yiyiniz.

Bunlar:

- sandviç
- bir parça meyva
- küçük bir porsiyon yoğurt
- 2 veya 3 tane bisküvi olabilir.

Eğer kan şekeriniz sık sık düşüyorsa, bunu doktorunuza veya hemşirenize söylemeniz gerekmektedir. Onlar size gerekli bilgileri vereceklerdir.

Illness and Preventing Illnesses

Diğer Hastalıklar ve Korunma

Eğer diyabet hastasıysanız ve kendinizi iyi hissetmiyorsanız, vücudunuz bir hormon salgılayarak karaciğerde depolanan glukozun (şekerin) ortaya çıkmasına neden olur. Bu da sizin kan şekeri değerlerinizin yükselmesine ve bazen tehlikeli seviyelere çıkmasına yol açar.

Hasta olduğunuzda, diyabetinizi kontrol altında tutmanız daha zor olacaktır. Diyabetinizi kontrol altında tutmak için şu noktalara dikkat etmeniz gerekmektedir:

1. Mutlaka tabletlerinizi veya insulini kullanmaya devam edin
2. Günde en az 4 defa kan şekerinizi ölçün. Bu, tedavinizde değişiklik yapıp yapmamanız gerektiğini belirleyecektir.
3. Her saatte en az bir bardak olmak üzere bol bol su için.
4. Eğer katı yiyecekler yiyemiyorsanız ve kan şekeriniz düşükse, katı yiyecekler yerine çorba, şekerli içecekler, süt gibi size enerji verecek besinleri seçin. Çünkü hastalığı yenebilmeniz için enerjiye ihtiyacınız olacaktır.
5. Eğer kan şekeriniz yüksekse, kalori içermeyen sıvıları tüketin, bunlar şeker ve kafein içermeyen içecekler olabilir.
6. Eğer insulin kullanıyorsanız ve kan şekeriniz yüksekse, yemeklerde yaptığınız insulinin dozunu doktorunuzun veya hemşirenizin önerdiği şekilde arttırabilirsiniz.

Tip 2 diyabet hastasıysanız ve aşağıda sıralanan belirtileriniz varsa, bir sağlık uzmanını arayarak ne yapmanız gerektiğini öğreniniz:

- Hastalığınızda iki günden sonra herhangi bir düzelme yoksa
- Kan şekeri seviyeniz 24 ila 48 saatten daha uzun süre yüksekse
- Tedavi gerektiren bir hastalığınız varsa

Eğer tip 1 diyabet hastasıysanız ve aşağıda sıralanan belirtileriniz varsa acil olarak doktorunuz veya hemşirenizi görünüz.

1. Kan şekeri seviyeniz 15mmol/L 'den yüksekse ve idrarda keton varsa
2. Karın ağrısı, bulantı veya kusma varsa
3. Hızlı şekilde nefes alıyorsanız ve nabzınız hızlı atıyorsa
4. Kendinizi güçsüz ve yorgun hissediyorsanız, uyanık kalmakta zorluk çekiyorsanız
5. Bulanık görüyorsanız
6. Ağızda kuruluk ve kuruluktan çatlayan dudaklarınız varsa

Travel and Diabetes

Diyabet ve Seyahate Çıkma

Düzenli olarak seyahat etmek bir çok insan için günlük yaşamın bir parçası haline gelmiştir. Diyabet hastalarının seyahat ederken iyi hazırlanmaları ve güvenli seyahat edeceklerinden emin olmaları gerekmektedir.

Kısa mesafede yapılan seyahatler

İşe gitmek, alışveriş yapmak veya hastane randevusuna gitmek gibi kısa olan ve her gün yapılabilen yolculuklarda, oluşabilecek problemler için hazırlıklı olmanız gerekmektedir. En sık olarak karşılaşılan sorun 'Hypo' denilen kan şekeri seviyesinde görülebilen düşüşler ile ilaç ve iğnelerin unutulması zamanında kullanılmamasıdır.

Dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

- Tabletlerimi ve iğnemi zamanında aldım mı?
- Gecikmelere hazırlıklı olmak amacıyla ilaçlarımı yanıma almalı mıyım?
- Yanıma meyva, bir kaç büsküvi veya dektroze tableti aldım mı?
- Üzerinde acil durumlarda kontak kurulacak bir yakınımın telefon numarası bulunan, diyabet kimlik kartım yanımda mı?
- Kan şekeri ölçüm cihazını yanıma almaya ihtiyacım var mı?

Ülke dışına çıkmak

Ülkeler arası yapılan seyahatler bir çok insan için yaşamın bir parçası haline gelmiştir. Diyabetlilerin bu seyahatlere çıkmadan önce yolculukları ve ülke dışında kalacakları zaman için önceden hazırlık yapmaları gerekmektedir.

Seyahatinizi planlamak

Yolculuğunuz bir kaç saat sürebileceğinden, aşağıda sayılanları yanınıza almayı ihmal etmeyiniz.

- Kan şekeri ölçüm cihazı, test çubukları ve iğneler
- 48 saat boyunca yetecek ilaçlarınız
- Eğer unsülin kullanıyorsanız, bunu el çantanızda taşıyınız ve doktorunuzdan unsülin iğnesi kullandığınıza dair mektup alınız.
- İhtiyaç halinde yiyebileceğiniz yiyecekler ve 'Hypo' kan şekeri düşüklüğü durumlarında kullanacağınız glukoz tabletleri
- Diyabet kimlik kartınız.

Seyahatinizi önceden planlayın

Eğer tatilinizi iyi planlarsanız, problemsiz , keyifli bir tatil geçirebilirsiniz. Diyabet uzman hemşirenizden bu konuda daha detaylı bilgi alabilirsiniz. Ülke dışına yapılacak bütün seyahatlerde aşağıdaki noktalara dikkat ediniz.

- Yanınızda küçük bir ilkyardım çantası taşıyın. İçinde yara bandı, ağrı kesici, ishale karşı kullanılan bir takım ilaçları koymayı ihmal etmeyiniz.
- HYPO- Kan şekeri düşüklüğü durumlarında kullanmak üzere gerekli olacakları alınız.
- Yanınıza ihtiyacınız olacağından iki katı daha fazla ilaç alınız.
- Eğer unsülin kullanıyorsanız, soğuk yerde muhafaza edin ve bol miktarda iğne , insulin kalemi ve çöpleriniz için sarı çöp kutusu almayı unutmayınız.
- Yolculuktan önce aşı yaptıırıp yaptırmamanız gerektiğini araştırınız

- Çantanıza güneş kremi koymayı unutmayın. Güneşten korunmak amacıyla uzun kollu tişörtler, yüksek faktörlü güneş kremleri alınız

Tatilde olduğunuz sürece, kan şekerinizi düzenli kontrol ediniz. Tatildeyken, yaşam şeklinizde ve günlük rutinlerinizde değişiklikler olacağından, daha az veya çok yiyebilirsiniz, daha fazla veya az egzersiz yapabilirsiniz. Eğer insulini kullanıyorsanız, insülin dozu bunlara göre ayarlanmalıdır. Ve en önemlisi tatilin keyfini çıkarmayı unutmayınız.

Fasting days and Ramadan Oruç tutmak ve Ramazan

Bir çok insan yıl boyunca belli günler oruç tutar. Müslümanlar için, Ramazan orucu, gün boyunca oruç tuttıkları ve birbirini izleyen 28 gün boyunca tutulan bir oruçtur.

Diyabet hastalarının oruç tutmaya başlamadan önce bir takım şeyleri planlaması gerekir. Oruç tuttuğunuz sürece ilaçlarınız değişebilir, insülin dozunuzda değişiklik yapmak gerekebilir veya kullandığınız insülin veya tabletlerin türü değişebilir.

Oruç tutarken, 'Hypo', düşük kan şekeri sorunu yaşama olasılığınız yüksektir. Ramazan'da oruç tutacaksanız, aşağıdaki noktalara dikkat etmeniz gerekmektedir;

- Sağlık uzmanından ilaçlarınız ve insülin kullanımı hakkında bilgi alınız
- Kaç saat oruçlu kalacağınızı hesaplayınız
- Havaların ne kadar sıcak olacağını dikkate alınız
- Oruç tutmanızın sağlığınızda ve diyabet tedavinizde yaratacağı etkileri düşününüz.

Ramazan orucu her yıl farklı zamanlarda tutulmaya başlar. Kış aylarında Ekim ila Mart ayı arasında tutulur. İlaç ve insülin tedavinizde yapılacak basit değişikliklerle, oruç tutmanızda bir sakınca yoktur. Fakat yaz aylarında oruçlu kalınan zaman 18 saate kadar çıkabileceği için, havaların sıcak olması, kan şekerinizin düşmesine neden olabilir. Aynı zamanda uzun süreli su içmemeye bağlı olarak, vücudun susuz kalması sonucu, bir takım sorunlar yaşama olasılığınız artacaktır. Bu yüzden susuzluğu önlemek, diğer problemleri de önlemek anlamına gelecektir. Bu nedenle, sıcak yaz günlerinde ve oruçlu kalınan günlerin uzun olduğu dönemlerde oruç tutmamayı düşünebilirsiniz. Bu konuda diyabet uzman hemşirenizden veya İmamdan daha geniş bilgi alabilirsiniz. Yukarıda sayılan bütün kurallar alevilerin tuttıkları oruçlar için de geçerlidir.

Driving Sürücü Belgesi

Doktorunuz size iyi olduğunuzu ve araba kullanabileceğinizi söylediği ve şeker seviyeniz kontrol altında olduğu sürece, diyabetli olmak sizi araba veya motosiklet kullanmaktan alıkoymaz.

Fakat (metformin dışında) tablet veya insülin kullanan diyabetlilerin Drivers and Vehicle licensing Agency'e (DVLA) yasal olarak bildirme zorunluluğunuz vardır. Bunu bildirdiğinizde Ehliyete her 3 yılda bir tekrar başvurmanız gerekmektedir. Aynı zamanda sigorta yaptırdığınızda da diyabetli olduğunuzu bildirmeniz gerekmektedir. Sigortanızı her yenilediğinizde tedavinizde ve hastalığınızda olan değişiklikleri sigorta şirketine bildiriniz.

Eğer diyabetiniz insülin ile tedavi ediliyorsa aşağıda sayılan ehliyetlere başvuramazsınız.

- Ağır eşya taşıyan araçlar
- Toplu taşıma araçları
- Pilot ehliyeti

Ayrıca bölgesel olarak diyabet hastalarının taksi ehliyeti almasında da kısıtlamalar uygulanabilir. Eğer insülin kullanıyorsanız ve bu sayılan ehliyetlerden birine sahipseniz, size bakan bir sağlık uzmanına başvurarak daha geniş bilgi alınız.

Araba sürerken kan şekeri düşmesi gibi sorunlar yaşamamanız için, uzun yolculuklara çıkmadan önce yanınızda bulunması şart olan birtakım şeyler vardır, bunlar güvenli bir yolculuk yapmanız, ve muhtemel kazaları önlemeniz açısından son derece önemlidir. Bunlar;

- Yavaş çalışan karbonhidratlar gibi, kan şekeri düşüklüğünde kullanılacak yiyecekler, su ve yeteri kadar ilaç ve tabletleriniz.
- Her bir buçuk saatte bir durarak kan şekerinizi ölçünüz.Eğer 6'dan düşük ise , sandovic gibi yavaş çalışan karbonhidrat gurubu yiyeceklerden yiyiniz.
- Eğer araba kullanırken kan şekerinizin düştüğünü hissediyorsanız, arabayı durdurun, anahtarını kontakta çıkarın, yolcu koltuğuna geçin ve kan şekeri düşüklüğünde uygulanması gerekenleri yapın. 2 yada 3 tane glukoz tableti gibi hızlı çalışan karbonhidratların ardından, sandoviç gibi yavaş çalışan karbonhidratlardan yiyiniz. Kan şekeriniz, 6 veya üzeri olmadığı sürece arabayı sürmeyiniz.