

DİYABET NEDİR?

(What is Diabetes? Diabetes UK Leaflet – in Turkish)

Diyabet , vücudun glikozu (şeker) yeteri kadar kullanamaması sonucu, kandaki şeker seviyesinin artmasıyla kendini gösteren bir hastalıktır. Enerji için glukozu ihtiyacımız vardır. Glukoz, ekmek, patates, tatlı patates, muz gibi yiyeceklerin sindirilmesi sonucu oluşur ve aynı zamanda vucutta karaciğer tarafından da üretilir.

Vucudun glukozu enerji olarak kullanabilmesi için, insüline ihtiyaç vardır. İnsülin genellikle vücudumuzda bulunan pankreas adını verdiğimiz organdan salgılanır ve insülin glukozun hücrelere geçmesine yardım eder.

Diyabet hastalığında, kandaki şeker seviyesi artar, vucut bunu düşürmek için fazla olan bu glukozu idrar yoluyla dışarı atmaya çalışır. Bu insanların sık idrara çıkmasına neden olur, çok idrara çıkmak sonucu vucut susuz kaldığı için çok su içilir. Diyabetin en erken belirtilerinden biri kişilerin aşırı derecede susuzluk hissetmesi ve sık idrara çıkmasıdır. Vucut glukozu enerji olarak kullanamadığı için, enerji ihtiyacını karşılamak için vucutta depo edilmiş yağları kullanmaya başlar. Bu kişilerin kilo kaybetmesine neden olur. Kişiler genellikle aşağıdaki belirtilerden şikayet ederler.

- Aşırı derecede susuzluk hissetmek ve aşırı miktarda su içme ihtiyacı duymak
- Aşırı miktarda idrara çıkmak, özellikle geceleri
- Yorgun hissetmek
- Kilo kaybetmek
- Bulanık görmek
- Ciltte görülen kaşıntı ve lekeler
- Ciltte görülen enfeksiyonlar

Tip 1 diyabet (insüline bağımlı diyabet)

Tip 1 diyabet, vücudun hiç insülin üretmediği durumlarda gelişir. Bu tip diyabet görülen insanların çoğu 40 yaşının altındadır. Kontrol yöntemi olarak insülin iğnesi , sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteler önerilir.

Tip 2 Diyabet (insuline bağımlı olmayan diyabet)

Tip 2 diyabet te vucut az da olsa insülin üretmektedir fakat bu vücudun ihtiyaçlarını karşılamak için yeterli değildir yada üretilen bu insülin gerektiği gibi işlevini yapamamaktadır. Bu tip diyabet genellikle 40 yaş öncesi gelişir fakat son zamanlarda tip 2 diyabete yakalanma oranı , çocuklarda ve gençlerde gözle görülür bir artış göstermektedir. Asyalı, Afrikalı ve Çinlilerde yaygın olarak görülmektedir. Kontrol yöntemi olarak, yalnız sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteler yada tabletler + sağlıklı besleme+ fiziksel aktiviteler seçilir.

Özellikle uzun süredir diyabet hastası olan Bazi tip 2 diyabet hastalarının insülin iğnesi kullanmaya ihtiyacı olabilir.

Diyabet hakkında yanlış bilinebilirler

- Çok fazla şeker yemek diyabete yol acar
-
- Eğer diyabet hastasıysanız şeker yiyemezsiniz
- Diyabet bulaşıcı olabilir
- Sadece hafif derecede diyabet hastasıyım
-
- Diyabet hastalığının tedavisi vardır.
- Diyabet hastası olanlar egzersiz yapmamalıdır.
- Diyabet hastalarının diyeti çok katıdır ve özel yemekler yemeleri gerekir.
- Bazı bitkiler ve bazı bitkilerden hazırlanmış karışımlar tabletlerin ve insülinin yerine kullanılabilir.
- Eger diyabet hastasıysanız arba kullanamazsınız.
- Kolay şekilde iş bulmanız mümkün değildir.

Diyabet hakkında gerçekler

- Hayır** aşırı kilolu olmak sizi tip 2 diyabete yakalanma konusunda yüksek risk gurubuna sokar.
- Hayır**, şeker diyetinizin bir parçası olabilir, diyet uzmanıyla bu konuyu konuşun
- Hayır**, Ailede diyabet hastalığı varsa, diğer aile bireylerinin de diyabete yakalanma şansı yüksektir
- Hayır**, ya diyabet hastasıysınız veya değilsiniz.
- Hayır**, Kontrol altında tutulabilir fakat kesin tedavi yöntemi yoktur. Birçok değişik tedavi yöntemi vardır ve sizin için doğru olanı secilecektir.
- Hayır**, fiziksel olarak aktif olmak kan şekerini kontrol altında tutmak için önemlidir.
- Hayır**, Herkese tavsiye edilen sağlıklı beslenme alışkanlığı sizin içinde geçerlidir. Özel diyabetliler için yazan ürünler hem gereksiz hemde pahalıdır.
- Hayır**, bazı bitkisel karışımlar, kan şekerinin düşmesine yardım edebilir fakat diyabeti tedavi edemez.
- Hayır**, büyük otobüsler ve ve kamyonlar gibi bazı araçları kullanamazsınız. DVLA' ye diyabet hastası olduğunuzu bildirmeniz gerekmektedir.
- Pilotluk , yolcu otobüsü sürücülüğü gibi işleri yapamazsınız ama bu çalışamayacağınız anlamına gelmez

İlave bilgiler

İngilizce olarak hazırlanmış çok sayıda broşürlerimiz bulunmaktadır.Bunlar; sağlıklı yaşam, Diabetes UK size nasıl yardımcı olabilir, diyabetin yol açacağı komplikasyonlar, düşük kan şekeri gibi ingilizce broşürler olup, Diabetes UK denilen organizasyondan elde edilebilir. Bu broşürlerden spariş etmek istiyorsanız, ya da daha diyabetle ilgili daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız lütfen aşağıda verilen numarıyı arayınız.

Telefon: 0845 120 2960 Tercümanlık servisi bulunmaktadır.

Açık olduğu günler: Pazartesi – Cuma saat: 9 – 5