



[tyrkisk]

Tip 1 diyabet (Diabetes type 1)

Diyabet hakkında

Şekerli diyabet (diyabet mellitus) en yaygın görülen metabolik hastalıktır. Tip 1 diyabet insülin hormonunun eksikliğinden kaynaklanan kronik bir hastalıktır. Bu hastalığın 2000 yıl öncesine kadar giden bir tarihi bulunmaktadır. Ancak diyabet hâlâ pek çok açıdan gizemli bir hastalıktır. Diyabetin nedenleri kalıtsal ve çevresel faktörlerin bileşimidir ancak hastalığın altında yatan tetikleyici sebepler henüz saptanamamıştır.

Tip 1 diyabet her yaşta insanı etkiler fakat yaygın olarak gençlerde görülür. Pankreastaki insülin üreten hücrelerin (beta hücrelerinin) yok edilmesinden kaynaklanır. Bilinmeyen sebeplerden dolayı, vücudun kendi bağışıklık sistemi beta hücrelerini yabancı olarak tanımlamakta ve yok etmektedir.

Tip 1 diyabeti olan insanlar insülin enjekte ettirmek zorundadır. İnsülin mide ve bağırsaktaki mide sıvıları tarafından yok edilir; yani vücuda tablet şeklinde alınmaz.

Semptomları

Tip 2 diyabetin aksine nasıl ki semptomları ağır seyreder ve belli olmaz tip 1 diyabet semptomları ani ve belirgin olur. Bu nedenle teşhis çabuk konur. Eğer kan şekeriniz çok yükselirse, şeker idrara karışır. Bu da idrar hacminde artışa ve sık idrara çıkmaya neden olur. Vücudunuz buna susayarak tepki verir. Şekerin idrara çıkması kalori kaybıyla sonuçlanır ve genellikle bilinçsiz kilo kaybına sebep olur. İdrar yolu enfeksiyonları ve kasık bölgesindeki kaşınma da diyabetin semptomlarından olabilir.

Ayrıca vücut enerji toplamanın bir yolu olarak yağ ve proteinleri yakmaya başlar. Katalizlenen yağın yan ürünü olarak keton üretilir ve bu ketonlar kana karıştığında ketoasidoz (asit zehirlenmesi) oluşur. Bu durumda genel olarak hızlı bir şekilde kötüleşirsiniz, vücudunuz su kaybeder; ketoasidozun tipik semptom-

ları kusma, mide ağrısı, nefes darlığı ve nefesin aseton (oje çıkarıcı) gibi kokmasıdır. Ketoasidoz komaya girmenize sebep olabilir ve hayati tehlike barındırır. İnsülin enjeksiyonu keşfedilmeden önce diyabet ölümlerinin en yaygın sebebi buydu.

Nereden yardım alabilirim?

Eğer size tip 1 diyabet teşhisi konulduysa, nasıl insülin enjekte edileceğini öğrenmek ve kan şekerinizi izlemek için muhtemelen bir hastaneye yatırılacaksınız. Sonrasında kontroller için düzenli olarak hastaneye gitmeniz gerekecek. Aile hekiminizin dediklerine uymanın ve onunla iyi bir ilişki kurmanın size çok faydası dokunacaktır. Pek çok insan aile ve arkadaşlarının desteğinden de yararlanmaktadır.

Hastalığınızla kolay yaşamak için eğitim alma hakkına sahipsiniz. atlatmak için eğitim görme hakkına sahip olduğunuzu bilin. Giriş eğitiminin toplamda en az 7 saat olması gerekmektedir. Ders sağlık uzmanları tarafından verilir ve hastalıkla ilgili bilgilendirme, tedavi türleri, kişisel bakım, hastalıkla baş etme, haklar ve ileri takip gibi konuları kapsar.

Norveç Diyabet Derneği'nde sizinle aynı durumda bulunan başka insanlarla da tanışabilir ve biz de diyabetle yaşamınızı kolaylaştırmak için size yardımcı olabiliriz. Daha fazla bilgi için, www.diabetes.no adresini ziyaret edin.

Hastanın kendi kan şekerini ölçmesi

Kan şekerini izlemek diyabetle başa çıkmanın önemli bir parçasıdır. Kan şekeri kontrolü ihtiyacı ve hedefi, izleme cihazından gelen verilerin nasıl kullanılacağı kişiden kişiye değişir ve doktorla görüşülmelidir.

Açlık kan şekerinizin ideal ölçüsü 4-6 mmol/l olmalı, yemekten birkaç saat sonra rakamın 10 mmol/ altına gerekir.

İnsülin tedavisi

İnsülin pankreas tarafından üretilen bir hormondur ve vücudun kan şekerini (glikoz) kullanmasına yardımcı olur. Bu da hücrelere giden "kapıyı" açan "anahtardır" ve kan şekeri böylelikle hücrelere alınır. Glikoz hücrelerin yakıtı niteliğindedir.

Piyasada pek çok farklı insülin bulunmaktadır. En yaygın insülin türleri şunlardır: Hızlı süreli etki eden (etkisi 3-5 saat sürer), orta sürede etkili (etkisi 12-20 saat sürer) ve yavaş sürede etki eden insülin (8 saatten 24 saate kadar etkilidir).

Tedavi bireye göre ayarlanmalı ve fiziksel aktivite, besin ve özellikle de karbonhidrat alımını içine alacak şekilde düzenlenmelidir. Tip 1 diyabet hastaları günde bir ya da iki doz orta düzeyde ya da yavaş etkili insülin analogları ve bunun yanı sıra yemeklerle birlikte hızlı etkili insülin alır.

Etkili ve istikrarlı insülin alımı için, iyi bir enjeksiyon yöntemi büyük önem arz etmektedir.

Diyabetle başa çıkmak

Eğer daha yeni diyabet teşhisi koyulmuşsa, öğrenmeniz ve anlamanız gereken çok şey var demektir. Doktorunuz size destek olabilir ancak bu hastalıkla çoğunlukla kendiniz uğraşacaksınız. İşte bu yüzden nasıl kontrol edeceğinizi öğrenmeniz önemlidir. Diyabet sizi güzel ve uzun bir hayattan alıkoymamalıdır. Bu konudaki sorumluluğun çoğu size aittir ancak sağlık hizmetleri size yardımcı olmakla sorumludur. Hastalığınızla ilgili eğitim almak ve bilgi edinmek kendi bakım sorumluluğunuzu üstlenmek için en iyi hareket noktasıdır.

Pek çok faktör kan şekerinizi etkiler

- **Yiyecek:** Kan şekeriniz yemeğinizin sıklığına, miktarına ve çeşidine bağlı olarak değişir.
- **Fiziksel aktivite:** Genellikle insülin ihtiyacınızı azaltır.
- **Hastalık:** İnsülin ihtiyacını artırır. Eğer ateşiniz varsa bu durum sık görülür.
- **İnsülinin enjekte edildiği yer:** İnsülin en çabuk karından enjekte edildiğinde kana karışır. Eğer kollardan enjekte ederseniz kana karışması daha uzun zaman alır; kalçadan ve uyluktan enjekte edilmesi halinde çok uzun sürede kana karışır.
- **Zihinsel baskı:** Zihinsel baskı genel olarak kan şekerinizin yükselmesine sebep olur. Kan şekerinizin ne kadar yükseleceği ve ne kadar süreyle o şekilde kalacağı bir duruma göre değişir.
- **Alkol:** Eğer alkol alıyorsanız, hipoglisemik atak riski altındasınız demektir ve semptomları da erken

fark edemeyebilirsiniz. Boş mideyle alkol almayın, kan şekerinizi ölçün ve uyumadan önce bir şeyler atıştırın.

Diyetinizi uygular ve düzenli olarak egzersiz yaparsanız kan şekerinizi kontrol etmek de kolaylaşır.

Düşük kan şekeri (hipoglisemi) ne demektir?

Eğer kan şekeri değeriniz 4 mmol/l'den düşükse, hipoglisemiksizsiniz. Hipoglisemik atağı açık bir şekilde saptamak zordur, bu yüzden vücudunuzdaki belirtilerini öğrenmeniz gerekecek. Pek çok insan kan şekeri 2.5- 3.3 mmol/l'ye düştüğünde kendisini rahatsız hissedebilir/hipoglisemik atak geçirir. Hipoglisemik atak sınırı kişiden kişiye değişir. Ancak hipoglisemi atağı geçirdiğinizden şüpheleniyorsanız, yapmanız gereken kan şekerinizi ölçmektir.

Hipoglisemi atağının sebebi çok fazla insülin, alışkın olduğunuzdan fazla fiziksel aktivite ya da gıda yetersizliği olabilir. Hipoglisemik ataklar farklı derecelerde olabilir ve genellikle ciddi bir rahatsızlık verir. Semptomlar arasında terlemek, zor odaklanmak, titremek, beniz atıklığı, gerginlik, donukluk, düzgün konuşamamak ve açlık hissetmektir. Norveç Diyabet Derneği diyabet ve düşük kan şekeriyle de ilgili bir bilgi rehberi hazırlamıştır.

Zorluklar (komplikasyonlar)

Kontrol edilmeyen diyabet, yani uzun yıllar boyunca devam eden yüksek kan şekeri, bazı güçlüklerle sonuçlanabilir. Diyabetli insanlar aşağıdaki konularda yüksek risk altındadırlar:

- Böbrek hastalığı
- Kalp krizi ve beyin kanaması
- Bacaklardaki damarlarda diyabetten kaynaklanan ağrılar ve yara ve hasarlar
- Gözlerdeki ince kan damarlarının görüş azlığına ve körlüğe sebebiyet verecek kadar hasar görmesi
- Bacaklardaki hissin azalmasına sebebiyet verecek çevresel sinir zedelenmesi (nöropati)
- Erkeklerde iktidarsızlık
- Diş eti hastalıkları ve ağız enfeksiyonları

Erken bir dönemden itibaren gerçekleştirilen düzenli kontrol ve etkili tedavi bu güçlüklerin yaşanmasını geciktirebilir ve önleyebilir. Norveç Diyabet Derneği diyabetten kaynaklı güçlükler üzerine de bilgi verici bir rehber hazırlamıştır.

Norveç Diyabet Derneği (Diabetesforbundet) tarafından hazırlanan bu içerik 2013 yılında güncellenmiştir.