

Tip 1 diyabeti anlama

Tip 1 diyabet, diyabetle yaşayan tüm insanların yaklaşık %10-15'ini etkiler.

Diyabet, kan dolaşımında çok fazla glikoz (şeker) bulunan bir durumdur. Glikoz vücudunuz için önemli bir enerji kaynağıdır. Ekmek, makarna, pirinç, tahıllar, meyveler, nişastalı sebzeler, süt ve yoğurt gibi yediğiniz karbonhidratlı yiyeceklerden gelir. Vücudunuz karbonhidratları glikoza çevirerek kan dolaşımınıza girmesini sağlar.

İnsülini vücudunuzda pankreas yapar. İnsülin, glikozun enerji için kullanılmak üzere kan dolaşımından vücut hücrelerine girmesini sağlamak için gereklidir.

Tip 1 diyabet, pankreas insülin üretmediğinde ortaya çıkar. Bu genellikle, vücudun bağışıklık sisteminin insülini yapan hücreleri (beta hücreleri) yok etmesi sonucu olur.

Tip 1 diyabet neden oluşur?

Tip 1 diyabetin kesin nedeni bilinmemektedir. Bazı kişilerin, tip 1 diyabeti oluşturma olasılığını artıran genleri taşıdığını biliyoruz. Diyabet bu insanlarda, birşeyin bağışıklık sistemini, insülini üreten pankreastaki beta hücrelerini tahrip etmeye başlaması için tetiklediğinde ortaya çıkar.

Tip 1 diyabet genellikle genç insanlarda teşhis edilir, ancak her yaşta da oluşabilir.

Tip 1 diyabet önlenabilir veya tedavi edilebilir mi?

Tip 1 diyabetin önlenmesi veya tedavisi için hiçbir şey yapılamaz, ancak araştırmacılar şu anda bunun üzerinde çalışıyor. Eğer tip 1 diyabet iyi yönetilirse, sağlıklı bir yaşam sürmeye devam edebilirsiniz.

Tip 1 diyabetin belirtileri nelerdir?

Teşhis konmamış tip 1 diyabetin en sık görülen belirtileri şunlardır:

- » susamak ve normalden çok daha fazla su içmek
- » idrar için tuvalete daha sık gitmek
- » yorgunluk ve enerji düşüklüğü hissetmek
- » açıklanamayan kilo kaybı
- » cinsel bölgelerde pamukçuk
- » ruh hali değişiklikleri.



Tip 1 diyabet belirtileri hızla gelişebilir ve acil tıbbi müdahaleye ihtiyaç duyabilir. Tip 1 diyabet tedavi edilmezse, 'diabetic ketoacidosis' (DKA, diyabetik ketoasidoz) gelişir. DKA, vücut enerji için glikoz kullanamadığı zaman ortaya çıkar ve onun yerine enerji için kullanılmak üzere 'keton' olarak adlandırılan kimyasal maddeyi yapar. Ketonlar kanın çok asitli hale gelmesine neden olur. Yüksek glikoz seviyeleri vücut tuzları ve sıvılarının kaybıyla sonuçlanır. Bu hayatı tehdit eden ve acil hastane tedavisi gerektiren bir durumdur.

Tip 1 diyabet nasıl yönetilir?

Tip 1 diyabet, vücudunuzun artık yapamayacağı insülin dışardan verilerek yönetilir. İnsülin, enjeksiyon veya bir insülin pompası kullanılarak verilir. İhtiyacınız olan insülin tipine karar vermek için doktorunuz sizinle birlikte çalışacaktır ve ne sıklıkla uygulamanız gerektiğini tavsiye edecektir. Bu sizin yaşam tarzınıza ve bireysel ihtiyaçlarınıza bağlı olacaktır. İnsülin almanın yanı sıra kan şekeri seviyenizi düzenli olarak kontrol etmeniz, sağlıklı bir beslenme planı izlemeniz ve fiziksel yönden aktif olmanız gerekecektir.

Diyabetin günlük bazda yönetilmesi, kan şekeri seviyelerinin hedef aralıkta tutulması için önemlidir. Bu, kısa vadede sağlıklı kalmanıza yardımcı olur ve gözler, böbrekler, sinirler ve kan damarlarına hasar gibi uzun vadeli komplikasyon risklerini azaltır.

Diyabetinize kimler yardımcı olabilir?

Diyabeti yönetmek, sizi, ailenizi, arkadaşlarınızı ve sağlık profesyonellerini içeren bir ekip çalışmasıdır. Size yardımcı olabilecek birçok farklı sağlık uzmanı vardır:

- » aile doktorunuz
- » bir endokrinoloji uzmanı (diyabet uzmanı)
- » yetkili bir diyabet eğitimcisi veya pratisyen diyabet hemşiresi
- » yetkili bir beslenme uzmanı
- » yetkili bir egzersiz fizyoloğu
- » yetkili bir podiatrist
- » bir danışman, sosyal hizmet uzmanı veya psikolog.



Tip 1 diyabet nasıl teşhis edilir?

- Doktorunuz belirtilerinizde tip 1 diyabet bulunduğunu düşünürse, kanınız yüksek şeker seviyeleri ve kanınız veya idrarınız ise ketonlar için kontrol edilecektir. Vücutta az miktarda veya hiç insülin olmadığında vücut çok miktarda keton üretir.

Ketonlar mevcutsa, tip 1 diyabetiniz olabilir. Yüksek kan şekeri seviyesi teşhisi doğrulayacaktır.

- Doktorunuz ayrıca oto-antikorları aramak için de testler yapabilir. Bu testler, otoimmün tip 1 diyabetiniz olup olmadığını ortaya çıkarmaya yardımcı olabilir.
- Tip 1 diyabet gibi görünen belirtileriniz varsa, gecikmeden bir doktoru görün ve diyabet için kontrol edilmenizi isteyin. Tip 1 diyabetin erken teşhisi diyabetik ketoasidozu önleyebilir.

En iyi ipuçları

- Kan şekeri seviyenizi düzenli olarak kontrol edin ve diyabetinizi yönetmek için insülin, yiyecek ve aktiviteyi nasıl dengeleyeceğinizi öğrenin.
- Diyabet yönetiminizi yolunda tutmak için düzenli olarak doktorunuza danışın.
- Doktorunuza diğer sağlık uzmanlarının size diyabetiniz konusunda nasıl destek olabileceğini sorun.
- 'Tek beden ölçüsü' herkese uymaz. Sağlık uzmanlarınız diyabetinizi yönetmenize yardımcı olmak için sizinle birlikte çalışacaktır.
- **NDSS Yardım Hattını (Helpline)** **1800 637 700**'dan arayın ve diyabetinizi yönetme konusunda bir sağlık uzmanıyla konuşmak isteyin. Bir tercümana mı ihtiyacınız var? Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisini (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450**'den arayın. Dilinizi belirtin. Bağlanmak için bekleyin ve **1800 637 700**'ü isteyin.



NDSS ve siz

NDSS, diyabetinizi yönetmenize, sağlıklı kalmanıza ve iyi yaşamanıza yardımcı olmak için bir dizi destek hizmeti, bilgi ve sübvansiyonlu ürünler sunar.