

Tip 2 diyabeti anlamak

Tip 2 diyabet, diyabetin en yaygın şeklidir. Bu tür diyabet tüm diyabetli insanların %85-90'ını etkiler.

Tip 2 diyabet nedir?

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 2 diyabet, vücut insülinin etkilerine direnç gösterdiğinde ve hedef aralıktaki kan şekeri seviyelerini sürdürmek için yeterli insülin yapamadığı zaman ortaya çıkar. Bu durum yüksek kan şekeri seviyelerine yol açar.

Tip 2 diyabet riskini kimler taşır?

Tip 2 diyabet genellikle erişkinlerde görülür, ancak daha genç insanlarda da - ve hatta çocuklarda - şimdi bu tip diyabet oluşmaktadır.

Tip 2 diyabet için risk faktörleri şunlardır:

- » tip 2 diyabet geçmişi olan bir aileden gelmek
- » ön-diyabet geçirmek
- » sağlıklı kilo aralığının üstünde olmak

- » hareketsiz bir yaşam tarzına sahip olmak
- » ilerleyen yaş
- » bir Aborijin veya Torres Boğazı Adalı geçmişine sahip olmak
- » Melanezya, Polinezya, Çin, Güneydoğu Asya, Orta Doğu veya Hint kökenli olmak
- » önceden hamilelik diyabeti geçirmek
- » çok kistli yumurtalık sendromu olmak
- » bazı antipsikotik veya steroid ilaçları alıyor olmak.

Tip 2 diyabet önlenabilir veya tedavi edilebilir mi?

Tip 2 diyabet riski altında olan kişiler, sağlıklı bir yaşam tarzını benimseyerek, diyabet oluşumunu geciktirebilir ve hatta bazı durumlarda önleyebilir. Bu, düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı gıda seçimleri yapma ve sağlıklı bir kiloyu içerir.



Tip 2 diyabetin tedavisi yoktur, ancak iyi yönetilirse sağlıklı bir yaşam sürmeye devam edebilirsiniz. Son zamanlardaki araştırmalar, kilo vermenin ve bazı durumlarda bunu korumanın, tip 2 diyabetin ilerlemesini yavaşlatabileceğini göstermiştir.

Tip 2 diyabetin belirtileri nelerdir?

Tip 2 diyabet belirtileri şunları içerebilir:

- » susamak ve normalden fazla su içmek
- » idrar için tualete daha sık gitmek
- » yorgunluk ve enerji düşüklüğü hissetmek
- » iyileşmeyen yaralar veya kesikler
- » bulanık görüş
- » kaşıntı ve cilt enfeksiyonları
- » bacaklarda veya ayaklarda ağrı veya karıncalanma.

Çoğu zaman, insanlar bu belirtileri fark etmez veya bunlar zamanla yavaş yavaş ortaya çıkabilir. Bazı insanlarda hiç belirtisi olmayabilir. Bazı durumlarda, diyabetin ilk belirtisi ayak ülseri, kalp krizi veya görme problemi gibi bir komplikasyon olabilir.

Tip 2 diyabet nasıl yönetilir?

Tip 2 diyabet sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile yönetilmektedir. Zaman içinde, glikoz düşürücü ilaçlar da (tabletler veya enjekte edilebilir ilaçlar) gerekebilir. Diyabet ilerledikçe, bazı insanlar kan şekeri seviyelerini hedef aralıkta tutmaya yardımcı olmak için insülin enjeksiyonlarına ihtiyaç duyacaktır.

Diyabetinizin gözetilmesi, sağlığın korunması ve gözler, böbrekler, sinirler ve kan damarlarına zarar oluşması gibi diyabet komplikasyonlarının önlenmesi için önemlidir.



Tip 2 diyabetin teşhis edilmesinin üç yolu vardır?

Tip 2 diyabetin teşhis edilmesinin üç yolu vardır:

- Bir patoloji laboratuvarı tarafından analiz edilmesi gereken bir kan şekeri testi (sadece bir parmak ucu kan testi değil). Bu, ya bir açlık sonrası testi (en az sekiz saat boyunca hiçbir şey yemeden veya içmeden) ya da açlık olmayan bir test olarak yapılabilir.
- Bir patoloji laboratuvarında yapılan bir 'oral glucose tolerance test' (OGTT, oral glikoz tolerans testi). İlk önce açlık sonrası kan şekeri testi yaptıracağınız, sonra size şekerli bir içecek verilecek ve kanınız bundan iki saat sonra test edilecektir.
- Son 10 ila 12 hafta boyunca ortalama kan şekeri seviyesini yansıtan bir HbA1c testi. Bu aynı zamanda bir patoloji testidir fakat açlık gerekli değildir.

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 eğitmeni veya pratisyen diyabet hemşiresi
- » yetkili bir beslenme uzmanı
- » yetkili bir egzersiz fizyoloğu
- » yetkili bir podiatrist
- » bir danışman, sosyal görevli veya psikolog.

En iyi ipuçları

- Diyabetinizi yönetmek için sağlıklı bir beslenme planı izleyin, düzenli fiziksel aktivite yapın, kan şekeri düzeylerini kontrol edin ve (gerekirse) ilaç alın.
- 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.