

Şeker Hastalığı Nedir? Neden Önemlidir?

Hayatınız boyunca öngöremediğiniz ve hayat kalitenizi düşürecek pek çok sorun yaşayabilirsiniz. Şeker hastalığı(Kısa olarak Diyabet diyebiliriz) ve obezite (şişmanlık) gibi...

- Şeker hastalığı, uzun süreli (kronik) bir hastalıktır ve zaman ilerledikçe vücuttaki bir çok sistemde kalıcı hasarlara neden olabilir.
- Şeker hastalığı kontrol altına alınabilir, fakat tamamen ortadan kalkması söz konusu değildir.
- Yaşam kalitenizi düşürecek diyabet ve obeziteye bağlı gelişebilecek sorunları iyi bilmek, bu hastalıkların ortaya çıkışlarını geciktirmenizi veya çok daha az zarar görmenizi sağlayabilir.
- Şeker hastalığı dikkat edildiği sürece korkulacak bir hastalık değildir. Sağlıklı, diğer bireyler gibi, bir yaşam sürdürülebilir. Ama dikkat edilmezse, onun kurallarına göre yaşanmazsa, çok kötü sonuçlarla karşılaşılabilir.

Dünyada Diyabet

- Tüm dünyada şeker hastalığı olan bireylerin sayısı giderek artmaktadır.
- 1994 yılında 110 milyon olan diyabetli sayısı 2000 yılında 175 milyona, 2010 yılında 245 milyona ulaşmıştır. 2030 yılında tahmini diyabetli sayısının 350 milyonu bulacağı belirtilmektedir.
- Türkiye'deki diyabetli sayısı 5 milyona yaklaşmaktadır.
- **YIL 2000 - Dünyada tahmini Diyabetli insan 175 milyon**
YIL 2025 - Dünyada tahmini Diyabetli insan 333 milyon
HER YIL - Diyabet yüzünden ölen 3 milyon

Şeker hastalığı görülme sıklığı neden artmaktadır?

- Hareketsiz yaşam biçimi
- Artan obezite (şişmanlık)
- Sağlıksız beslenme alışkanlıkları

Şeker hastalığı Görülme Oranı Artarsa Neler Olur?

- **Aşağıdaki hastalıklar daha fazla ortaya çıkar ;**
 - Kalp ve damar hastalıkları
 - Körlük
 - Böbrek yetmezliği
 - Organ kayıpları
- Toplumda şeker hastalığı olanların % 50'sinin teşhisi henüz konulmamıştır.

Şeker Hastalığı

- Şeker hastalığı vücudun kan şekerini normal düzeyler içerisinde tutma yeteneğini kaybetmesidir.
- Şeker hastalığının temel kaynağı vücudumuzdaki PANKREAS organımızdır.
- Pankreastan İNSÜLİN HORMONU salgılanır.

İnsülin Nedir?

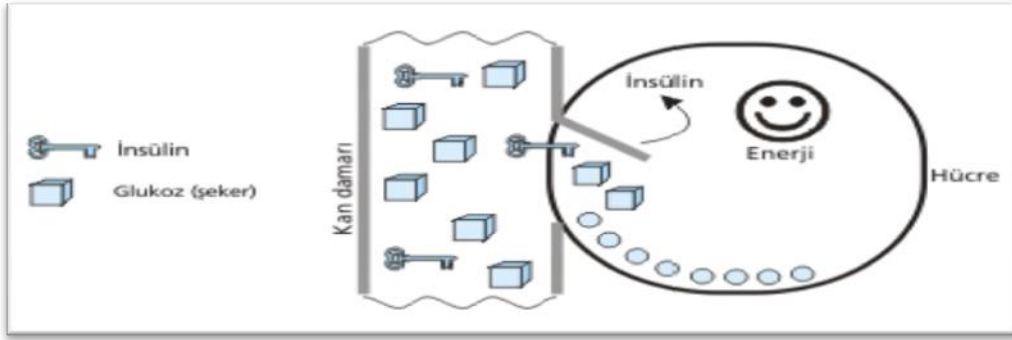
- İnsülin, pankreastaki özel hücreler tarafından üretilen bir hormondur.
- Kandaki şekerin (glukoz) hücre içine girmesini sağlar.
- Kanda şekerin yükselmesini engeller.

Şeker (Glukoz) Nedir?

- Vücuttaki hücrelerin çalışabilmesi için gerekli ana enerji kaynağıdır.

Şeker Vücutta Nasıl Kullanılır?

1. Yemeklerden sonra kan şekeri yükselir.
2. Pankreastaki insülin üreten hücrelerden kana insülin salınır.
3. İnsülin kapıyı açan bir anahtar gibi hücrelerin kapılarını açar.
4. Şeker kandan ayrılıp hücre içine girerek enerji üretiminde kullanılır.
5. Yiyeceklerle vücudumuza aldığımız şeker, PANKREAS adlı organımızdan salgılanan İNSÜLİN HORMONU sayesinde dengede tutulur
6. Kanda şeker yükselmez



- Pankreastan İnsülin Hormonu;
 - Yetersiz salgılandığında,
 - Hiç salgılanmadığında,
 - Veya insülin hormonu çeşitli nedenlerden dolayı vücutta kullanılamadığında, şeker Hastalığı ortaya çıkar.

Şeker hastalığı Tipleri Nelerdir?

1. Tip 1 Diyabet
2. Tip 2 Diyabet
3. Gestasyonel (gebelik) diyabet
4. Pankreasın hastalıklarına bağlı gelişen diyabet

- **Şeker hastalığının en iyi tedavisi, şeker hastalığı gelişiminin önlenmesidir.**

TİP 1 DİYABET

- Pankreastan hiç insülin salgılanmadığında Tip 1 Diyabet oluşur.
- Vücutta hiç insülin hormonu bulunmaz.
- Vücutta hiç insülin hormonu üretilemediğinden, insülinin mutlak dışarıdan yerine konulması gerekmektedir.
- Genellikle 30 yaşın altındaki çocuk ve gençlerde görülür.
- Tedavisinde mutlaka insülin verilir.
- Tip 1 Diyabetli hastalar için insülin hayati bir hormondur.
- Tip 1 Diyabetliler vücutta olmayan insülini dışarıdan yerine koymazlarsa, kısa süre içerisinde hayati tehlike yaşayabilirler.
- Yaşamlarını kaybedebilirler.

Tip 1 Diyabet Gelişimi Açısından Kimler Daha Yüksek Risk Altındadırlar?

- Yakın akrabalarında (anne, baba, kardeş, çocuk) Tip 1 Diyabeti olan kişiler.
- Ailesinde Tip 2 Diyabetli olan kişiler.
- Gebelik sırasında diyabet ortaya çıkan kişiler.

TİP 2 DİYABET

- Pankreastan insülin salınımı var ama yetersizse, ya da üretilen insülin çeşitli nedenlerden dolayı vücutta kullanılamıyorsa Tip 2 Diyabet oluşur.
- Genellikle 40 yaş üzerindeki kişilerde görülür.
- Tedaviye diyet ve egzersizle başlanır, yetersiz gelirse haplar ve insülin kullanılır.

Tip 2 Diyabet Gelişimi Açısından Kimler Yüksek Risk Altındadır?

- Ailesinde şeker hastalığı olanlar.
- 40 yaşın üzerinde olanlar.
- Fiziksel aktivitesi yetersiz olanlar.
- 4 kg'dan ağır bebek doğuran kadınlar.
- Gebelikte şeker hastalığı öyküsü olanlar.
- Açlık kan şekeri 100-125 mg/dl olanlar.
- Obez (şişman) kişiler.
- Şeker yükleme testi (OGTT) bozuk çıkanlar.
- Hipertansiyonu olan kişiler.
- Kan yağları yüksek olanlar.
- Koroner arter hastalığı olanlar.
- Polikistikover sendromu olanlar.
- Kortizon vb. ilaç kullananlar.

Dünyada en çok Tip 2 Diyabet görülür.

GEBELİK DİYABETİ (GESTASYONEL DİYABET)

- Gebelikte ortaya çıkar.
- Gebelikten sonra devam edebilir ya da etmeyebilir.
- Gebeliğin 24.-28.haftalarında şeker hastalığı taraması yapılmalıdır.

PANKREASIN HASTALIKLARINA BAĞLI GELİŞEN DİYABET

- Pankreasın çeşitli hastalıklarına bağlı olarak insülin salgılamada bozukluk olduğunda da diyabet yani şeker hastalığı gelişebilir.
- Bu hastalıklar;

- Kronik pankreas iltihabı,
- Pankreas tümörleri,
- Pankreas ameliyatları,
- Bazı hormon hastalıkları olarak sıralanabilir.