

Gazete: Diabetes Journal (Almanca)

Alman Diyabetliler Birliği üyesi olarak her ay yayınlanan diyabetle ilgili tıbbi yazıları içeren ve Aşağı Saksonya Eyaleti diyabetliler birliğinden güncel haberleri 'Diabetes Journal' adlı dergide bulabilirsiniz. Ayrıca bu dergiyi kitapçılardan da temin etmeniz mümkündür.

Broşür ve kitaplar

Çoğunlukla bazı ilaç firmalarının bastırıldığı türkçe yayınlanmış bilgilendirme broşürlerini doktorunuza veya eczacınıza başvurarak temin edebilirsiniz

Tarafsız ve hiç bir ekonomik çıkar gözetmeyen Alman Diyabetliler Birliğinden (DDB) beslenme, sosyal haklarınız ve hastalığımızla ilgili uzman kurumların adresleri ve özel tedavi kurumları hakkında bilgi edinebilirsiniz.

Diyabet konusunda türkçe basılmış kitaplar bulunmaktadır.

İnternet de şu sayfalarda diyabet hakkında bilgi bulabilirsiniz:

▲ www.ddb-niedersachsen.de (almanca)

▲ www.diabetes-world.net (türkçe)



Diyabetliler Birliği sizi sürekli

bilgilendirmek amacıyla birçok etkinliklerde bulunur

Alman Diyabetliler Birliği (1951 de kurulmuştur, Kassel de kayıtlıdır) 15 Eyalet irtibat büroları, 700 zün üzerinde yardımlaşma gruplarıyla yaklaşık 40 000 üyeye sahiptir ve Almanya da diyabetle ilgili en büyük yardımlaşma grupları topluluğudur. Amacı kendi üyelerinin sağlık politikasıyla ilgili haklarını savunmaktır.

Bize yöresel faaliyetlerimiz üzerinden kolayca ulaşabilirsiniz.

Aşağı Saksonya eyaletindeki diyabetliler birliği 1976 yılından beri yöremizde faaliyet göstermekte, üyelerine gerekli bilgileri sunmakta ve danışmanlık görevini özellikle toplantılar düzenleyerek gerçekleştirmektedir.

Eyaletimiz de 28 il temsilcimiz ve 50 nin üzerindeki gruplarımız her ay düzenledikleri toplantılarda tecrübe alış verişinde bulunup, doktor ve diğer tıp mensuplarının seminerler vermelerini sağlamaktadırlar. Özellikle yöresel diyabetliler günleri ve her iki sene de bir düzenlediğimiz 'Aşağı Saksonya Eyaleti Diyabetliler Günü' çok fazla ilgi görmektedir.

Deneyimlerimizden faydalanın ve yardımlaşma grubularımıza başvurun.

Birlikten kuvvet doğar! Biz sizlerin dertlerinizi; sorunlarınızı iyi tanıyoruz. Deneyimli ve yararlılığımı ispat etmiş olan Birliğimizden faydalanın. Örneğin DDB'nin Aşağı Saksonya Eyaleti bürosu 'Şeker hastası olarak hastanede nelere dikkat etmem gerekir' adı altında bir broşür çıkartmıştır. Ameliyat sonrası komplikasyonları önlemek amacı ile hazırlanan bu broşürde aşağıdaki konulara değinilmiştir:

- ▲ Evinizde neleri hazırlamalısınız
- ▲ İlaçların etkileri hakkında neler bilmelisiniz
- ▲ Ameliyat öncesi nasıl hazırlanmanız gerektiği
- ▲ 'Açlık dönemi' ile ilgili neler bilmeniz gerekir
- ▲ Günlük hastane yaşantısında sizi neler bekler

Bize ulaşacağınız adresler

Deutscher Diabetiker Bund
Landesverband Niedersachsen e.V.
Elsa-Brandström-Weg 22
31141 Hildesheim
Telefon: 05121 / 87 61 73
Fax: 05121 / 87 61 81
E-Mail: ddbnied@aol.com



Bu broşür aşağıdaki kurum ve kişilerin iş birliği ile gerçekleştirilmiştir.

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Königstraße 6
30175 Hannover
Telefon: 0511 / 168 41 02 0
Fax: 0511 / 45 72 15
E-Mail: ethno@onlinehome.de



Landesvereinigung für Gesundheit
Niedersachsen e.V.
Fenskeweg 2
30165 Hannover
Telefon: 0511 / 3 50 00 52
Fax: 0511 / 3 50 55 95
E-Mail: lv-gesundheit.nds@t-online.de



Yasemin Celikag c/o Ernst August Apotheke
Bahnhofstraße 8
30159 Hannover
Telefon: 0511/ 36 34 32
Fax: 0511 / 32 16 37
E-Mail: info@ernst-august.de

© Copyright

Bu broşürdeki bilgiler discern standartlarına uygundur.

(discern: Hasta broşürleri kalite kriterleri)

Stand: November 2004



Landesverband Niedersachsen e.V.

ŞEKERLE
SAĞLIKLI YAŞAM

Tanı
Teşhis
Tedavi



DEUTSCHER DIABETIKER BUND

Diyabet nedir?

Diyabet Almanya da halkın yaklaşık %7 sinin yakalandığı kronik bir metabolizma bozukluğudur. Metabolizma, vücudun temel fonksiyonlarını devam ettirebilmek için yaktığı enerji miktarıdır. Yemek yeme, uyuma, temizlenme ve benzeri faaliyetler sırasında vücudunuz devamlı kalori yakar, enerji harcar.

Diyabet hastalığı her yaşta görülebilir, çocuklarda ve gençlerde olabileceği gibi aynı şekilde yaşlılarda da gelişebilir. Ailede diyabet hastalığının olması diyabete yakalanma riskini artırır. Kendi vücudunuzda ürettiğiniz insülin besinlerden aldığı şekeri kan dolaşımından hücre içine iletemezse ‘Diyabet (şeker hastalığı)’ söz konusudur.

▲ **Tip 1 Diyabette** pankreas bezi ya çok az veya hiç insülin üretememektedir. İnsülin, pankreasın beta hücrelerinde üretilen ve kan şekerini düşürmeye yarayan bir hormondur. Tip 1 de insülin üreten hücreler tahrip olmuştur.

▲ **Tip 2 Diyabette** ise, ki en çok bu tip diyabet gözlenmektedir, vücutta var olan çok az insülin etkisini gösterememektedir. Kan şekeri her iki tip diyabette de artmıştır, o yüzden bu hastalığa ‘şeker hastalığı’ da denir.

Diyabeti tanımak

Diyabetin kendisi herhangi bir ağrı yapmadığı için belirtilerini zamanında farketmek çok önemlidir.

▲ **Tip 1 Diyabette** sık sık idrara çıkma isteği, susamak, aşırı halsizlik, açlık hissi ve ani kilo kaybı görülür.

▲ **Tip 2 Diyabette** ise belirtiler bu kadar bariz olmadığı için bazen hastalığın başlamasından yıllar sonra doktorunuz tarafından teşhis edilebilir. Nedeni yanlış beslenme ve hareketsizliktir.

Kan şekerinin ölçülmesi ve önemli şeker değerleri

Normal şeker değerleri nedir?

Sağlıklı bir insanda aşağıdaki şeker değerleri normaldir:

- ▲ aç karna 80-110 mg/dl
 - ▲ yemeklerden 2 saat sonra 140 mg/dl nin altında
- Bunun yanında kan daki bir değeride göz önünde bulundurmanız önemlidir. Buna **HBA1c kan şeker hafızası** diyoruz. Bu değer %7 nin altında olmalıdır.

Şeker değerleriniz normalin üzerinde ise

Eğer aç karnına, kahvaltıdan önce ve yemek sonrası değerleriniz sıklıkla yüksek ise buna „kötü dengelenmiş diyabet“ denir. Kan şeker değerleri 180 mg/dl yi geçerse şeker böbreklerden atılmaya başlar (hiperglisemi) ve organ bozuklukları tehlikesi artar. Böylelikle oluşan yüksek şeker değerleri metabolizma dengesini raydan çıkarır ve bilinç kaybına kadar varabilen ‘diyabetik koma’ durumu gelişir. Şeker düzeyi 60 mg/dl altında ise buna ‘düşük şeker’ (hipoglisemi) denir. Ancak bu bazı oral ilaçları alan (sülfonilüre grubu) ve insülin kullanan hastalarda görülür.

Tip 1 Diyabette bilinçli bir beslenme ve hareketin yanısıra insülin kullanmanız şarttır.

Tip 2 Diyabette ise bilinçli beslenme ve günlük yaşantınızda bedensel faaliyetlerinizi artırmanız şeker değerlerinizin düzelmesine yetmez ise düzenli ilaç kullanmanız gerekir. Bu ilaçların çeşitli etki mekanizmaları vardır:

- ▲ bir grup haplar karbonhidratların besinlerden emilimini geciktirirler
- ▲ bir grup ilaçlar vücutta var olan insülini daha iyi değerlendirmesini sağlar
- ▲ bir diğer grupta pankreas bezini uyatarak daha fazla insülin salgılamasını sağlar

Eğer tüm yukarıda bahsedilen tedavi yöntemleri yetersiz kalırsa doktorunuz sizi insülinle tedavi etmeye başlar. İki önemli tedavi şekli vardır:

- ▲ hasta genelde sabah ve akşam insülin kullanır (konvensiyonel)
- ▲ hasta yemek saatlerine ve yiyeceklere göre insülin kullanır (yoğunlaştırılmış insülin tedavisi)

Diyabetle gelişen diğer hastalıklar ve komplikasyonlar

Diyabetin tam olarak tedavi edilmesi söz konusu olmasada hastalığın ilerlemesi sonucunda ortaya çıkabilecek diğer organ bozukluklarını önlemek mümkündür. Kötü ayarlanmış diyabet, ya da tedavi edilmeyen diyabet sadece damarlarda ve sinir sisteminde tahribata yol açmaz, bunun yanısıra önemli organ bozukluklarına da sebep olur ve bunlar

- ▲ **kalp ve kalpdamar sistemi hastalıkları** (kardiyovasküler hastalıklar) sonucunda kalp krizi veya felce yol açabilirler
- ▲ **böbrek hastalıkları** (nefropati) Böbrek yetmezliği sonucunda böbrekler tamamen işlev göremez hale gelebilirler
- ▲ **göz hastalıkları** (retinopati) göz körlüğüne kadar ilerleyebilirler
- ▲ **sinir sistemi hastalıkları** (nöropati)

Ayaklarda iyileşmeyen yaralar oluşmasına; hatta ayakların kesilmesine neden olabilir.

Diyabetli bir hasta olarak tedaviniz

Almanya da şeker hastaları kendi ev doktorları (Hausarzt) ya da diyabet uzmanları (Diabetologe) tarafından tedavi edilirler. Sosyal sigorta kurumları aşağıda belirtilen hizmetleri diyabetli üyelerine sunmaktadırlar:

- ▲ Hastalara kendi kan şeker ölçümlerini nasıl yapacakları, tansiyon kontrolü, sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilerin verildiği eğitici kursların organizasyonu
- ▲ göz doktorunun işbirliğiyle körlük ve diğer göz hastalıklarının engellenmesi
- ▲ Diyabet kontrol günlüğü (Gesundheits-Paß Diabetes) kullanarak düzenli olarak kan ve idrar kontrolleri sayesinde hastanın sağlığının tetkik edilmesi ve gerekiyorsa tedbiren diğer korunma muayenelerinin (Vorsorgeuntersuchung) yapılması

Kendi hastalık sigortanıza başvurarak diyabetlilere sunulan hastalık menejerliği programından (DMP) faydalanmak için bilgi talebinde bulunup bu programa kaydolabilirsiniz. Bu programa katılma tamamıyla kendi isteğinize bağlı ve ücretsizdir. Katılmak için sadece yazılı olarak başvurmanız gereklidir.

Bir kaç önemli uyarı

Dengeli Beslenme

Diyabet hastası perhiz yapmak zorunda değildir ancak bilinçli beslenmelidir. Yiyeceklerinizin miktarından ziyade hangi tür besinleri tükettiğiniz önemlidir. Ancak fazla kilolu iseniz doktorunuz kilo vermeniz için yiyeceklerinizin miktarında da bir kısıtlama yapmanızı isteyecektir. Diyabetliler için karbonhidrat birimi (KE) ya da ekmek birimi (BE) olarak miktarını hesapladığımız karbonhidratlar (ekmek, un, makarna gibi besinler) çok önem taşır. Bu konuda gerekli bilgileri daha önce yukarıda belirttiğimiz kurslardan edinebilir ve de kendinize ait özel sorularınıza, örneğin ramazanda oruç tutmak gibi, cevap bulabilirsiniz. Çocuklar ve gençler için özel eğitilmiş uzman doktorlar vardır.

Günlük hayatta bedensel faaliyetlere daha fazla yer verin

Hareket etmek metabolizmayı hızlandırır ve kan şekerini farkedilecek kadar düşürür. Sizden kimse profesyonel anlamda sportif faaliyetlerde bulunmanızı bekleyemez. Ancak günlük yaşamınızda uzun süren yürüyüşler yaparak, bisiklete binerek ya da bahçe işleriyle uğraşarak daha fazla hareket edebilirsiniz.

