

İçindekiler

Giriş	5
Diyabet - Şimdi ne olacak?	7
Diyabeti anlamak	11
Tedavi olanaklarını tanımak	19
Kendi risk profilini tanımak	25
Metabolizmayı kendi kendine kontrol etmek	33
Düşük ve yüksek şekerle karşı doğru hareket etmek	41
Yüksek tansiyonu tanımak ve tedavi etmek	49
Diyabete bağlı ortaya çıkan komplikasyonları önlemek	59
Alışkanlıkları değiştirmek	71
Kilo vermek	79
Sağlıklı beslenmek	89
Beslenme alışkanlıklarını değiştirmek	109
Ayaklara iyi davranmak	129
Diyabetle yaşamayı öğrenmek	149
İstikrarlı olmak	157
Hedeflerim	163
Terimler - A'den Z'ye basit açıklamalar	169
Fihrist	172

Sevgili okuyucular

Bu kitap insülin kullanmayan Tip 2 diyabetliler için yazılmıştır. Tip 2 diyabet ortaya çıktıktan sonra bugünkü tedavi yöntemleri ile ne yazık ki iyileştirilemiyor, sadece çok iyi kontrol altında tutulabiliyor. Ancak bunun için diyabetlilerin diyabet ile birlikte yaşamasını öğrenmesi zorunludur. Çünkü diyabet tedavisi basit bir ilaç yazılımına değil sizin aktif işbirliğinize bağlıdır.

«Tip 2 Diyabet: Kendi Kendine Tedavi» kitabı ile sizin bu yönde desteklemek, ayrıca diyabetinizle en iyi şekilde nasıl başa çıkacağınız ve diyabetin ortaya çıkardığı komplikasyonları nasıl önleyebileceğiniz konusunda yardım etmek istiyoruz.



Sizin, hastalığınız hakkında gerekli bilgiyi sağlamak ve bu konuda en önemli tedavi prensiplerini sunmak, ayrıca bugüne kadar sahip olduğunuz alışkanlıklar üzerine düşünmenizi teşvik etmek istiyoruz.

Diyabet hastalığınızın başarılı bir tedavisi ile bir arada olmaması gereken bazı «Sevgili Alışkanlıklarınızın» sonuna mı geldiniz? O zaman size bunları nasıl değiştirebileceğinizi ve bu kitabı okuduktan sonra bunları nasıl geçmişte bırakabileceğinizi düşündürmek istiyoruz.

Kendi günlük yaşamınızı tabii ki en iyi siz biliyorsunuz! Bu nedenle önerilen tedavinin günlük yaşamda uygulanabilirliğini ve yeni beceriler kazanmanın ve bunu hayata geçir-

menin uzun zaman alacağını sadece siz değerlendirebilirsiniz. Sonuçta günlük diyabetinizi kendiniz yönetmek zorundasınız - «Kendi kendini yönlendirme» de bunu ifade etmektedir. Bu nedenle gerçek bir plan için «İyi niyetlerinizin» önüne çıkabilecek engelleri nasıl aşacağınıza dair önceden düşünmeniz gerekmektedir.

Diyabeti iyi tedavi etmek, bu kronik hastalıkla iyi yaşamak ve hastalığın olası komplikasyonlarını önlemek demektir. Amaçladığınız hedeflerinize ulaşmanız için bu kitapla iyi bir donanım verdiğimizizi umuyoruz.

MEDIA 2

Diyabet Eğitim Ekibi

Diyabet - Şimdi Ne Olacak?

İlk kez Tip 2 diyabet hastalığınız olduğunu öğrendiğiniz zaman gösterdiğiniz reaksiyonu hatırlıyor musunuz?

Aslında diyabet gerçek bir hastalık mıdır?

Belki de kendinize diyabetin gerçek bir hastalık olup olmadığını sormuşsunuzdur. Aslında diyabet nedeniyle başlangıçta önemli bir rahatsızlığınız yoktu ve kendinizi iyi hissediyordunuz. Diyabet nedeni ile ağrınız olmaz, aslında onu hiç hissetmezsiniz. Hiç kimse kronik bir hastalığınızın olduğunu görmez, gücünüz ve yetenekleriniz de genelde bundan etkilenmez.

«Birazcık şeker...»

Muhtemelen diyabetin iki şekli olduğunu şimdiye kadar öğrenmişsinizdir: İnsülin kullanmayı mutlaka gerektiren Tip 1 diyabet hastalığı genellikle çocuk veya genç yaşlarda oluşur, ve başlangıçta insülin kullanmayı gerektirmeyen Tip 2 diyabet hastalığı, ki bu da genelde orta veya, daha yüksek yaşlarda ortaya çıkar. Bir çok insan Tip 1 diyabetin daha ağır bir hastalık olduğu ve Tip 2 diyabet hastalığının o kadar da kötü görülmediği gibi, ilk etapta burada ağır bir hastalığın söz konusu olmadığı düşüncesindedir.



Bu nedenle çoğu insan yıllar geçtikçe 'birazcık şeker' almanın tamamen normal olduğu görüşündedir. İnsan tabii ki gençleşmiyor. Yıllar geçtikçe tüm sistemlerinde bir yaşlanma ve faaliyetlerini sürdürmemeye söz konusudur. Pankreas için de durum aynıdır. O da kan şekerini kontrol altına tutmak için gerekli olan insülini üretmede yetersiz kalabilmektedir. Bu durum iyi bir şey değil ama çok fazla endişeye de gerek yok.

Diyabet - Şimdi ne olacak ?



Şekerim o kadar da kötü değil. Kendimi iyi hissediyorum ve tamamen verimliyim. Mesleki olarak çok meşgul olduğumdan, şu anda şekerimle yoğun olarak ilgilenecek fazla zamanım yok.



Tip 2 diyabet hastalığı kötü bir hastalık değil - sonuçta yaşlılıkta her şey biraz bozuluyor.

Farklı yaşamak mı?

Muhtemelen doktorunuz size diyabetinizin saptanmasından sonra yaşamınızı değiştirmeniz gerektiğini öğütledi: Farklı yemekler yemeyi, kilo vermeyi, daha fazla spor yapmayı, sigarayı bırakmayı. Hepsi doğru, bunu gizlice düşünmüşsünüzdür, bununla birlikte çok zor bir durumla karşı karşıya kaldığınızın farkındasınız.

Hastalığı kontrol altına almak için bir hap almak çok daha basit olmaz mıydı? Gerçekten severek kazanılan bir çok alışkanlıktan vazgeçmek yerine daha basit bir yol yok mu?



Bütün hayatım boyunca çok ağır çalıştım. Şimdi kendim için her şeyin iyi gitmesini istiyorum ve tadı iyi olan hiçbir şeyden vazgeçmek istemiyorum.

Diyabet hastası olan akrabalar ve tanıdıklar

Diyabet tanısı konulduğunda bir çok insan hemen aynı şekilde diyabet hastası olan akrabalarını veya tanıdıklarını düşünür.

Belki siz de diyabet hastası olan birilerini, arkadaş veya tanıdık çevresinden tanıyorsunuz. Belki bu şekilde diyabet tedavisi ve olası komplikasyonları ile ilgili olarak gerçekçi düşünceleriniz vardır.

Annemin de şekeri vardı ve son yıllarda gözleri ve ayakları ile ilgili büyük problemler yaşamıştı. Şekerin hayatım üzerinde hangi etkileri olabileceğini biliyorum.



Diyabete bağlı ortaya çıkan komplikasyonlar

Diyabet hastalığının diğer hastalıklar gibi çok zararlı bir hastalık olduğunu veya doktorunuzdan duyduğunuzda belki de şaşırabilirsiniz. Kalp enfarktüsü, felç geçirme, ayak ampütasyonu, böbrek rahatsızlıkları, ileri derecede görme bozuklukları veya cinsel sorunlar, hepsinin de sebebi aynı olabilir: Tip 2 diyabet hastalığı.



Kötü ayarlanmış bir şekerin nelere yol açabileceğini duyduğum zaman endişe ediyorum

Sağlıklı bir gelecek

Muhtemelen diyabet hastalığının olası etkilerini düşündüğünüzde siz de uzaklara dalıyorsunuz. Sonuçta sağlığınız sahip olduğunuz en önemli şey.

Gelecekte ne tasarladığınızı, yaşamda hangi planlarınızın olduğunu düşündüğünüzde diyabetin sebep olduğu hastalıkların bunları oldukça tehlikeye soktuğu veya imkansız kıldığı görülebilir.



Hayatta tasarladığım daha çok şey var!

Diyabeti nasıl yaşıyorsunuz

Gelecek bölümde kendimizi diyabet ve bunun tedavisine daha yakından içine girmeden önce, bu hastalıkla ilgili şimdiye kadar kişisel olarak hangi fikirlere sahip olduğunuzu kısaca düşünmenizi sizden rica ediyoruz.

Aşağıdaki sorular bu konuda size yardımcı olabilir:

- ▶ Diyabet hastası olduğunuzu öğrendiğinizden beri günlük yaşamınızda neler değişti?
- ▶ Diyabet hastalığı nedeniyle kendinizi kısıtlanmış hissediyor musunuz?
- ▶ Diyabet nedeniyle oluşabilecek hastalıklar düşüncelerinizi meşgul ediyor mu?
- ▶ Yakın çevrenizden (aile, arkadaş, tanıdık) diyabet hastalığı bulunan birisini tanıyor musunuz?

Diyabet - Şimdi ne olacak?

Diyabet: daha ziyade zararsız, yoksa ciddi bir hastalık mı?

Aşağıda bulunan sınıflandırmadaki 'Tip 2 diyabet hastalığını zararsız bir hastalık olarak görüyorum' ve 'Tip 2 diyabet hastalığını ciddi bir hastalık olarak görüyorum' arasında hangi sınıflandırmayı yapardınız, son olarak bir kez de siz kendinizi değerlendirin.



Kendinizi nerede sınıflandırıyorsunuz?

Zararsız

Diyabet

veya

ciddi bir hastalık mıdır?

Diyabeti Anlamak

Diyabetin basit veya zor bir hastalık olup olmadığı ile ilgili tam bir değerlendirme yapabilmek için doğal olarak bu hastalık ile ilgili bazı bilgilere ihtiyacımız vardır.

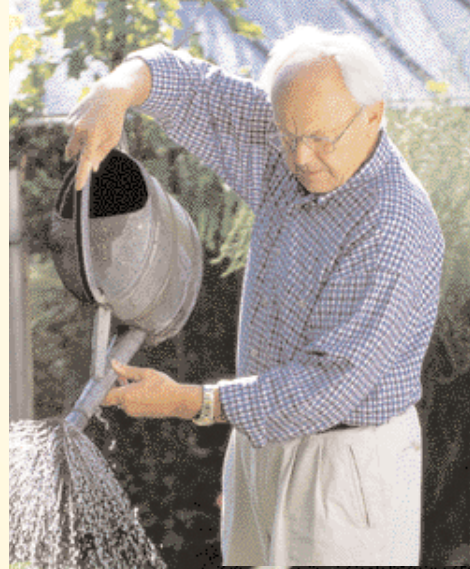
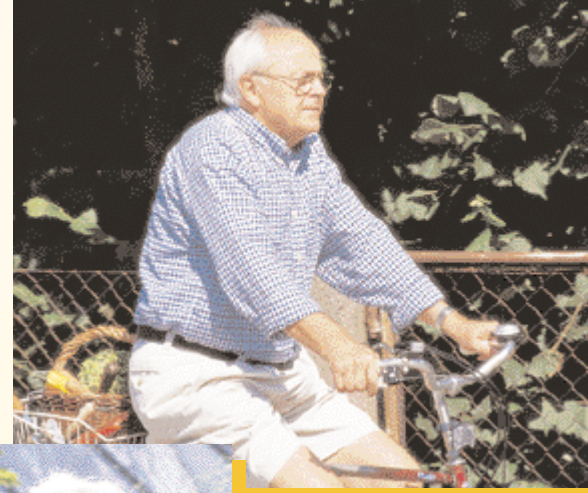
Belki daha önce de diyabetin metabolizma hastalığı olarak tanımlandığını ve gıda alımının tedavide büyük bir rol oynadığını duymuşsunuzdur. Bunu anlamak için gıdaların değerlendirilmesine bakmak faydalıdır.

Yemek ve İçmek - hayat için vazgeçilmez

Güzel bir günde bahçede çalıştığınızı düşünün. Bunun için vücudunuzun enerjiye ihtiyacı var, çünkü bahçe işleri yorucu olabilir. Çalışmak acıktırır.

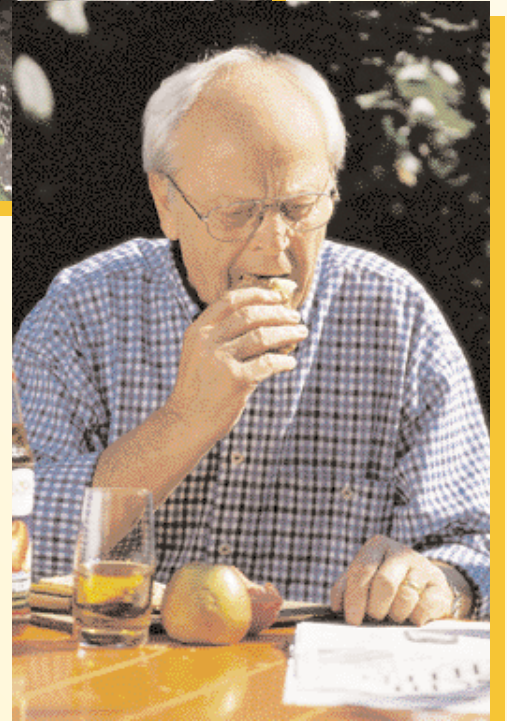
Birkaç saat çalıştıktan sonra, bir mola verir, biraz yemek yer ve bir şeyler içersiniz. Her ikisi de insan hayatı için vazgeçilmezdir. Bu şekilde vücudun tüm yaşamsal işlemleri için gerekli olan enerjiyi sağlamış olursunuz.

Bu güzel günde doğru bahçeye...



Çalışmak acıktırır

Şimdi ilk olarak bir şeyler yemeliyim



Gıdanın içinde neler bulunur?

Basitçe salamlı veya peynirli ekmek yediğinizi farz edelim. Tam olarak gözlemlendiğinde salamlı veya peynirli ekmeğin içinde vücuda enerji sağlayan üç farklı gıda bileşeni vardır:



Karbonhidrat



Yağ



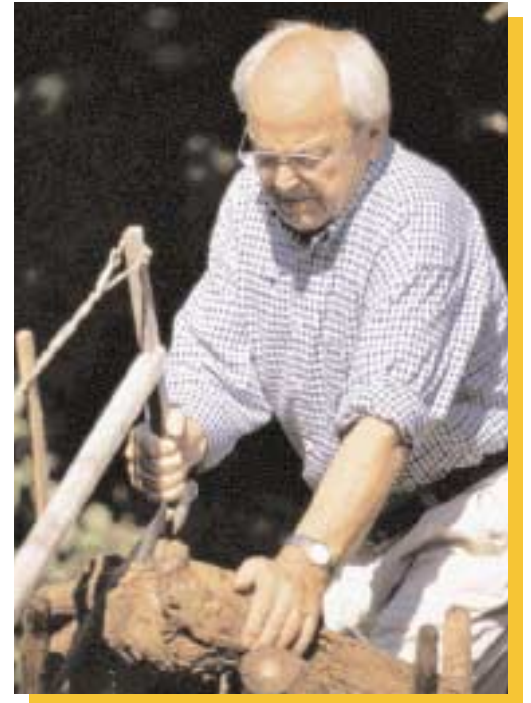
Protein

- ▶ **Karbonhidratlar**, vücudun başlıca enerji sağlayıcılarıdır. Salamlı veya peynirli ekmekte bunlar ekmeğin içindeki unun nişastası formunda bulunmaktadır. Karbonhidratlar şeker parçacıklarından oluşmaktadır. Bunlar, tek tek (üzüm şekerindeki gibi), ikili (süt ürünlerindeki süt şekeri olarak) veya nişasta olarak örneğin patates, pirinç veya tahıllarda bulunabilirler. Ekmeğin ununda birçok şeker parçacığı 'Çoklu Şeker' olarak birbirlerine bağlanmışlardır.

- ▶ **Yağlar**, vücuda 'enerji rezervi' olarak hizmet ederler, çünkü yağda özellikle çok enerji depolanmıştır. Yağ, salamlı veya peynirli ekmekte, hem peynirde hem de salamda bulunur.

- ▶ **Proteinler**, vücut hücrelerinin temel donanımlarını sağladıklarından vücut için en önemli yapı maddeleridirler. Bunlar da aynı şekilde hem salamda, hem de peynirde bulunurlar.

Vücutta, ekmek ve üzerine konulan gıda maddeleri bahçe işlerine devam etmek için ihtiyaç duyduğunuz enerjiye çevrilirler- bu nedenle bu işleme «Özümleme» veya «Metabolizma» adı verilir.



...ve devam

Küçük, daha küçük, en küçük

Vücuda alınan ekmeğin izleyeceği yolları takip edelim ve öncelikle **karbonhidratlara** ne olduğuna bakalım. Ekmeği çiğnediniz, küçük parçalara ayırdınız ve yuttunuz. Bu şekilde mideye gelir ve sonunda da sindirileceği yer olan bağırsağa ulaşır.



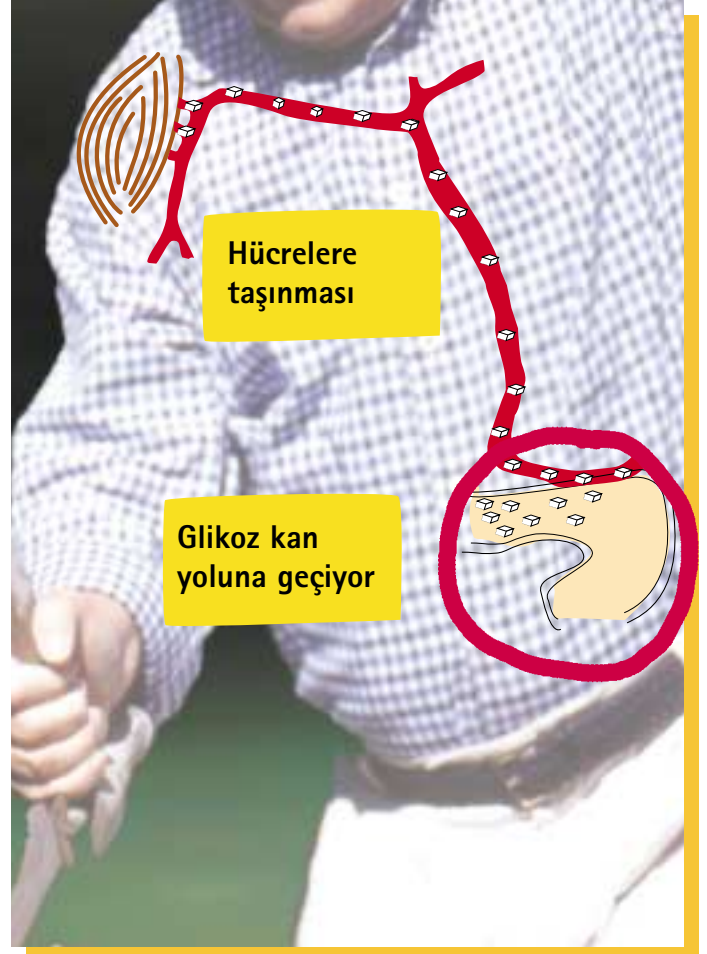
Bu işlem, karbonhidrat zincirindeki her bir şeker parçacığının ayrılmasını ifade eder.

Bu, şeker zincirinin boyu ne kadar uzunsa, parçalama işlemide o kadar da uzun sürer. Sindirimin sonunda bağırsaklarda katıksız tek tek glikoz yapı taşları oluşur.

Hücreye giden yol

Karbonhidratların parçalanması ile ortaya çıkan bu enerjinin vücutta ihtiyaç duyulan kollar, bacaklar, kalp gibi bölümlere taşınması gerekir.

Ne zaman vücutta belirli maddelerin taşınması gerekirse, bu her zaman kan damarları ile yapılır. Bu nedenle her bir glikoz yapısı bağırsak duvarı vasıtasıyla kan damarlarına geçerler ve vücudunuzun ihtiyaç duyulan farklı bölgelerine taşınırlar. Örneğin ağaç kestiniz, o zaman kollardaki kaslar için enerji ihtiyacı ortaya çıkar.



İnsüliniz hiç bir şey çalışmaz

Kaslar, hücrelerden meydana gelir. Bir hücre, içinde vücudun enerji kazandığı bir «Mini Enerji Santralı» gibidir. Tek bir hücreyi farklı bir çok kapısı olan bir oda olarak düşünebilirsiniz. İçinde glikoz parçalarının enerji kazanımı için yakıldığı bir «fırın» vardır.

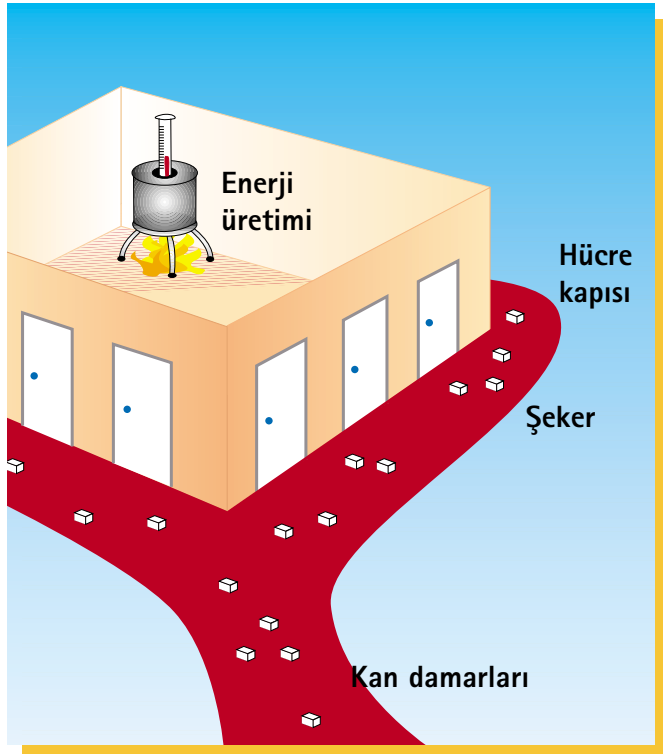
Ancak glikoz yapıları hücrenin içerilerine ulaşmadan önce, hücrenin kapılarının açılması gereklidir. Bu görevi, pankreasta oluşturulan haberci bir madde/hormon olan insülin üstlenmiştir. İnsülin, glikoz yapıları kapının önünde beklerken, hücreye kapıların açılması gerektiği bilgisini sağlar. Bu şekilde insülin, glikozun hücreye ulaşabilmesi için öncelikle hücrenin kapılarının açılması gerektiği bilgisini sağlayan bir tür «Kapı Açıcı» dır.

Glikoz için kapıların açılması

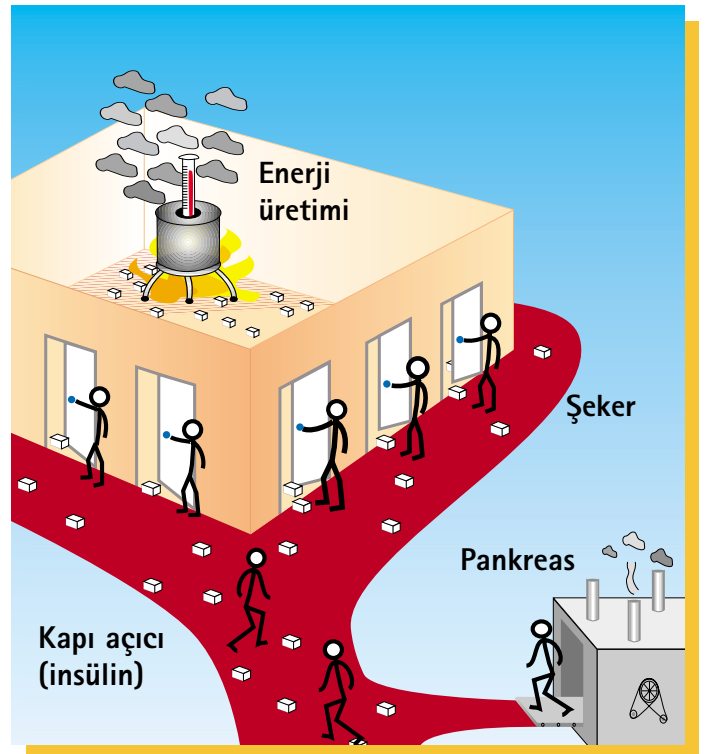
Pankreas, üst karında bulunur ve öncelikle -isminden de anlaşılacağı gibi- «Sindirim Suyunu» üretir. Fakat diğer bir görevi de insülinin üretimi ve hazır hale getirilmesidir. Kanda belirli bir miktar glikoz bulunursa, o zaman pankreas, hızlı bir şekilde belirli bir miktarda «Kapı Açıcı» yı hizmete hazır hale getirme emrini alır. Pankreasta oluşturulan insülin hücreye kan yoluyla sevk edilir.

Hücreye ulaştıklarında, «İnsülin-Kapı Açıcısı» «Kapıları» açar, glikoz hücrenin içine ulaşır ve orada enerjiye çevrilir. Bu şekilde kandaki glikoz miktarı geriye gider ve kan şekeri düşer.

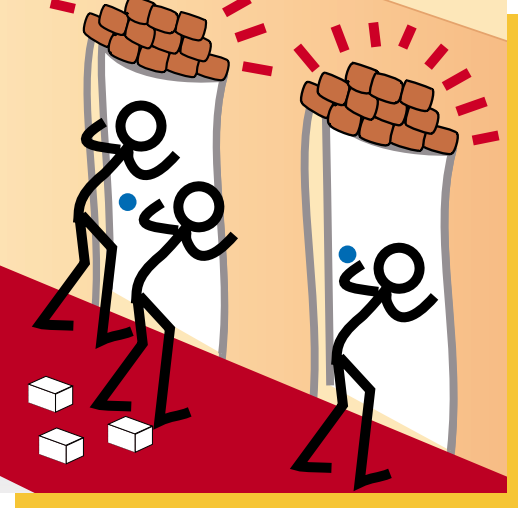
Hücre



Diyabet yok

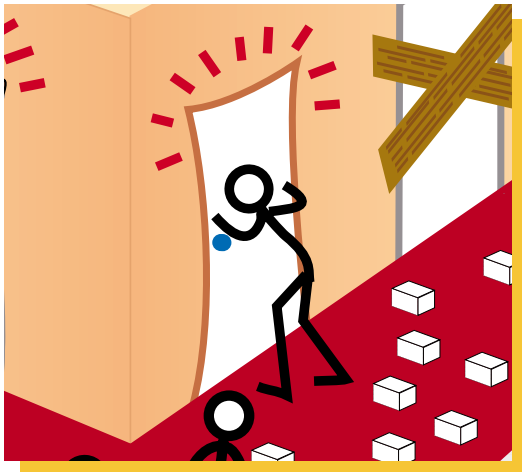


Çok yemek ve içmek, çok az hareket etmek



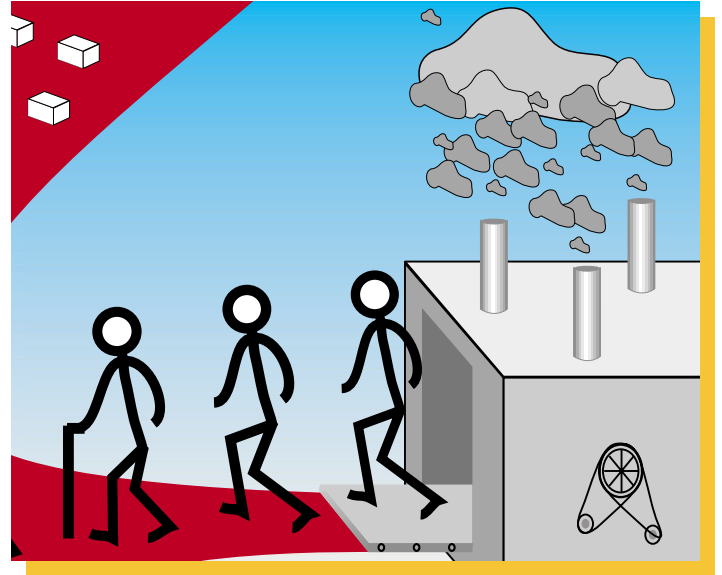
Diyabet oluşumunda çok önemli bir faktör fazla kilolardır, çünkü Tip 2 diyabet hastaları genelde fazla kiloludur. Fazla kilonun etkisini, hücre kapılarının çerçevelerinin çarpıklaşmasına ve bu şekilde kapıların 'sıkışmasına' sebep olan bir yük olarak düşünebiliriz.

Diğer bir önemli faktör de hareketsizliktir. Ne kadar az hareket ederseniz, yıllar geçtikçe hücre kapılarının gittikçe daha zor açılması durumu hızlanır.

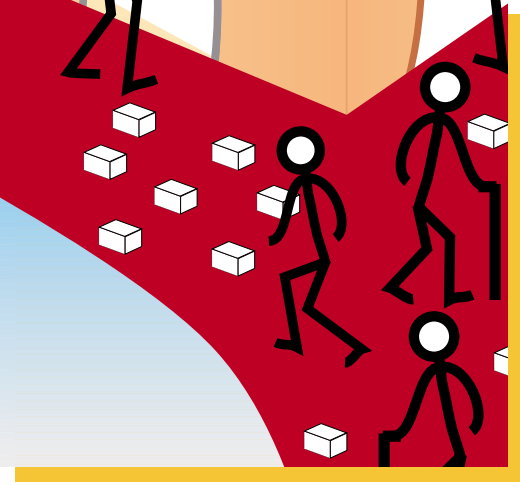


Pankreas en büyük randımanla çalışır

Hücre kapıları kendilerini çok zor açtıklarından, pankreas hep daha çok insülin üreterek bunu dengelemeye çalışır. Bunu, daha çok 'İnsülin-Kapı Açıcısı'nın güçlerini birleştirerek sıkışan hücre kapılarını açmaya çalışmaları gibi düşünebilirsiniz. Bu sebepten dolayı pankreasınız diyabet hastası olmayan insanlara göre çok daha fazla insülini hizmete sunar. Bu şekilde bir süre boyunca şekeri Şah durumunda tutmayı başarır. Zaman içerisinde pankreas bu fazla üretimi daha fazla sürdürmez. İnsülin ihtiyacınıza göre çok az insülininiz vardır ve sonuç olarak da diyabet hastalığı ortaya çıkar. Uzun sürede bu fazla yüklenme, pankreasınızın sürekli daha çok yıpranmasına ve bu nedenle daha yavaş ve daha az insülini hizmete sokmasına neden olacaktır.



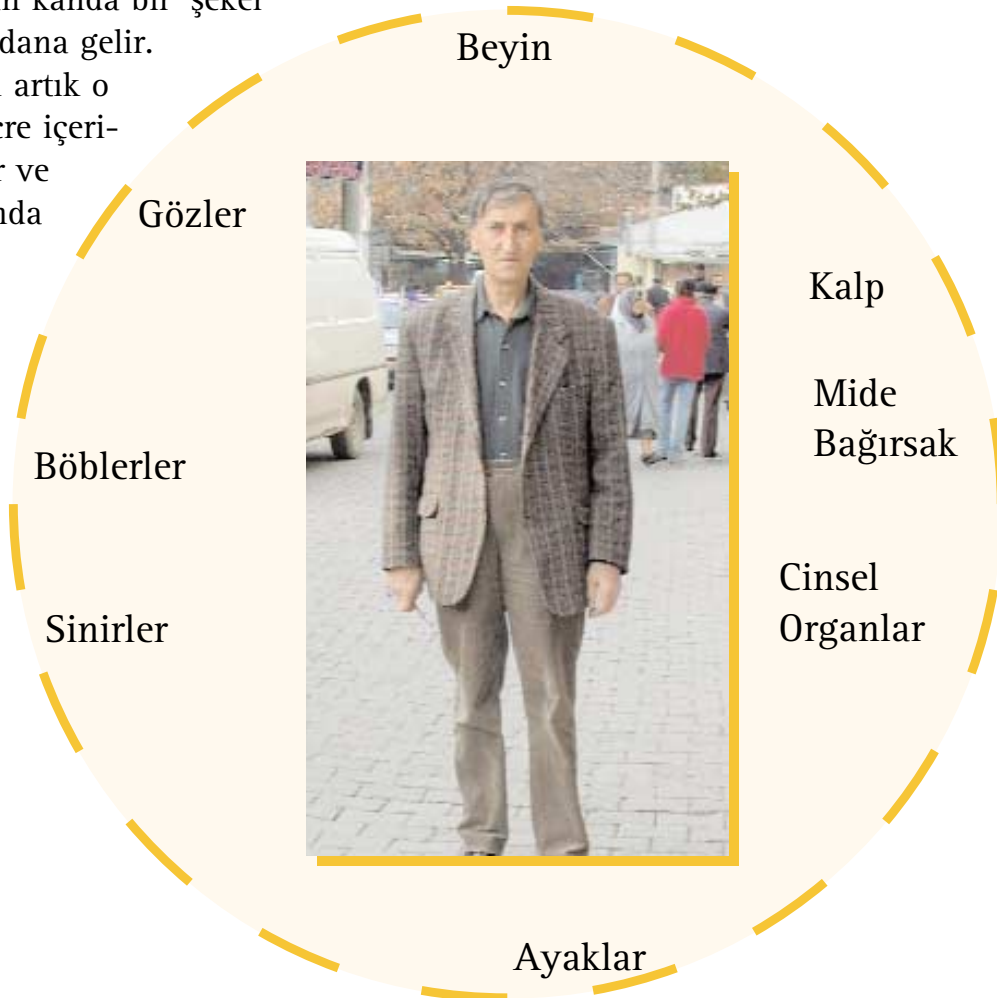
Kan damarlarında şeker tıkanması



Şeker birikmesi ve etkileri ...

Maalesef bu 'şeker birikmesi' etkisiz kalmıyor. Kan damarları bütün vücudu gezdiği için, yüksek kan şekeri değişik organlar ve sinirler için zararlı olabilir: Gözler, böbrekler, ayaklar, beyin, mide veya bağırsak, bundan etkilenebilirler. İlk önce kandaki şeker seviyesinin artışı acı vermediğinden, siz kendiniz bile fark etmeden bir şeker birikimi tüm bedende tehdit edici hastalıklara sebep olabilir. Bu nedenle şeker birikiminin mutlaka engellenmesi gerekir.

«Kapı Açıcısı» insülin kapıyı açamazsa veya sadece büyük çabalarla çok zor açılan kapıları açarsa, o zaman kanda bir 'şeker birikmesi' meydana gelir. Şeker parçaları artık o kadar hızlı hücre içine giremezler ve kan damarlarında birikirler: Çok yüksek kan şekeri değeriniz oluşur. Bunu siz de çok basit bir şekilde kan şekeri ölçme aleti ile sap-tayabilirsiniz.



«Basit» yoksa «Zor» bir hastalık mı?

«Basit» veya «zor» olarak tanımlanabilen bir diyabet hastalığı yoktur, sadece «iyi» veya «kötü» ayarlanmış bir diyabet arasındaki fark vardır. İyi kan şekeri değerleri ve aynı şekilde diğer risk faktörlerindeki iyi değerler (örneğin tansiyon, kandaki yağ değerleri) diyabetin sebep olduğu hastalıklara karşı en iyi korunmayı garanti eder. Bunun tersi, kötü bir metabolizma ayarı da riski yükseltir.

Sonuca bağlı!

Tip 2 diyabet hastalığını başarılı bir şekilde tedavi etmek için bir dizi farklı tedavi olanakları mevcuttur. Ancak hepsinde ortak olan şey, bazı alışkanlıklarınızı değiştirmeniz ve diyabet konusunda kendinizin aktif olmak zorunda olduğunuzdur. Diyabet tedavinizin ne kadar başarılı olduğu metabolizma değerlerinizden anlaşılmaktadır.



Harika, bugün çok iş yaptım!