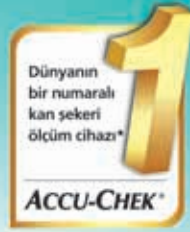


ACCU-CHEK® Active

Roche

Rakamlar
her şeyi anlatır



YENİLENDİ



100'den fazla ülkede, 12 yıldır, 20 milyondan fazla diyabetli tarafından tercih edilen Accu-Chek® Active yenilenen tasarımıyla karşınızda...

* Uluslararası pazarda faaliyet gösteren firmaların raporladığı dünya çapında satış verileri baz alınmıştır.

** Roche satış verileri.

Referans:

1. Accu-Chek® Active Evaluation Report, 2013

ACCU-CHEK®

ISSN: 1302-6283 SAYI: 43 YIL 2014

Diyabet & yaşam



Seyahat

PLANI YAPARKEN
BUNLARI UNUTMAYIN

KARBONHİDRAT SAYIMI

5 ÖNEMLİ

BESLENME HATASI

KAN ŞEKERİNİ DÜŞÜRÜYOR

BÖBREKLERİNİZE Çok İyi Bakın

Doktorunuza

5 SORUYU SORUN

DIYABETLİYİM SPOR YAPABİLİR MİYİM?

GEBELİK DİYABETE ENGEL DEĞİL

DIŞLERİNİZİ DOĞRU FIRÇALIYOR MUSUNUZ?





TÜRKİYE'YE DEĞER KATIYORUZ

Sanofi Grubu olarak 2000'e yakın çalışanımızla aşı ve ilaçlarımızın yaklaşık %70'ini Türkiye'de üreterek katkı sağlıyoruz. İnsanların yaşamını iyileştirmek için Türkiye'ye AR-GE yatırımı yapıyor, sağlık profesyonellerimize eğitim ve bilimsel destek sunuyoruz.



YALNIZ DEĞİLSİNİZ



TÜRKİYE DİYABET VAKFI

Türkiye Diyabet Vakfı Merkezi

19 Mayıs Mah. Halaskargazi Cad.
Sadıklar 1 Apt. No:196 K:4 D:12 Şişli

www.turkdiab.org

e-mail: turkdiab@turkdiab.org

Tel: (0212) 296 05 04 (pbx) Faks: (0212) 296 85 50



SEVGİ
UMUT

DEĞİŞİM BAŞARI

TURGUT AKMETE
Tip 2 Diyabetli

Diyabet ile hayata daha sıkı bağlandım

Turgut, diyabetin sevdiği şeyleri yapmasına engel olmasına izin vermedi. İşine daha sıkı sarıldı, hayatına anlam kazandıran uğraşlara daha fazla vakit ayırmaya başladı. Turgut, diyabeti hayatın bir parçası olarak görüyor ve diyabetten korkmuyor.

Novo Nordisk çalışanları olarak, diyabet hastalarının daha iyi bir yaşam sürmelerini sağlamak için birlikte mücadele ediyor, daima araştırıyor ve geliştiriyoruz.

diyabeti
değiştirmek





TÜRKİYE DİYABET VAKFI
2014 SAYI: 43

Uluslararası Diyabet Magazineri Birliği (ICDM) üyesidir.

**TÜRKİYE DİYABET VAKFI
ADINA SAHİBİ**

Prof. Dr. M. Temel Yılmaz

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
İsmet Solak

YAYIN KURULU

Prof. Dr. M. Temel Yılmaz

Prof. Dr. Ahmet Kaya

Prof. Dr. İlhan Yetkin

Prof. Dr. M. Kemal Balcı

Prof. Dr. Abdurrahman Çömlekçi

Doç. Dr. Mehmet Sargın

Doç. Dr. Dyt. Emel Özer (Koordinator)

GÖRSEL YÖNETMEN

Erdal Arzu

**REKLAM REZERVASYON
VE SEKRETERYA**

Oya Ata Uyar

BASKI

Pasifik Reklam Tanıtım Hizmetleri

Tel: 0216 348 97 22

ISSN: 1302-6283 İki ayda bir yayınlanır.

Yayın dili Türkçe'dir.

HABERLEŞME ADRESİ

Türkiye Diyabet Vakfı

19 Mayıs Mah. Halaskargazi Cad.

Sadıklar 1 Apt. No:196 K:4 D:12 Şişli

www.turkdiab.org

e-mail: turkdiab@turkdiab.org

Tel: (0212) 296 05 04 (pbx)

Faks: (0212) 296 85 50

İçindekiler



4 Diyabetle İlgili
Aklınıza Takılanlar

6 Diyabet Gebeliğe
Engel Değil

8 Evde KAN ŞEKERİ Takibi
Güvenilir mi?

10 Böbreklerinize İyi Bakın

12 Kan Şekeri Kontrolü İçin
Karbonhidrat Sayın

15 Doktorunuza 5 Soruyu Sorun

16 Diyabetik Ayak Sağlığında
Gümüş Çorap Devrimi

19 Göz Kuruluğu
Deyip Geçmeyin!

20 Kan Şekerini Düşüren
5 Beslenme Hatası

23 Yoksa Şekeriniz Gizli mi?

24 Seyahat Planı Yaparken
Bunları Unutmayın

28 Diyabetliyim
Spor Yapabilir miyim?

30 Dişlerinizi Doğru
Fırçalıyor musunuz?

32 Diyabet Sözlüğü



*Bazen Tip 1 diyabet için
ne gerekir biliyor musunuz?*

Biraz

Hokus Pokus

Lilly, Tip 1 diyabetli çocukları ve ailelerini hastalıkla ilgili bilgilendirmek ve onlara destek olmak amacıyla dünyanın en ünlü markalarından Disney ile işbirliği yaptı.

Bu işbirliği çerçevesinde, Tip 1 diyabetli çocuklar ve ailelerinin hastalığa ilişkin pek çok bilgiye ulaşabilecekleri kaynaklar oluşturuldu.

Tip 1 diyabetli Disney kahramanı Coco'nun maceralarının anlatıldığı kitap serisi bu kaynaklardan biridir ve Tip 1 diyabetten etkilenen kişilerin hayatında bir sihir yaratmak için sadece bir başlangıçtır.

*Hasta ve hasta yakınları,
kitapları pediatrik endokrinologlardan temin edebilirler.*



www.Lilly.com.tr

www.facebook.com/LillyTurkiye

Bu kitap, Çocuk ve Adolesan Diyabetiler Derneği tarafından 5-10 yaş arası diyabetli çocuklar için önerilmektedir.

Diyabetle İlgili Aklınıza Takılanlar

Kan şekerini iyi kontrol etmek ve komplikasyonsuz olarak hayatımızı sürdürmek için, diyabeti çok iyi bilmemiz gerekiyor. Yaşadığınız olaylar ya da aklınıza takılan konuları bize rahatlıkla yazabilir, diyabetleyasamdergisi@gmail.com'dan bize ulaşabilirsiniz Diyabete ilişkin sorularınızı her seferinde ayrı bir uzman yanıtlayacak. Aklınıza takılan soruların yanıtını bu defa Liv Hospital'den Doç. Dr. Serpil Salman'dan aldık.

SORU Bazı zamanlarda gözlerim daha az görüyor. Bu durum şekerimle ilgili olabilir mi?

CEVAP Evet. Gözün lens tabakası kan şekerinden etkilenir, şekerinizin yüksek olduğu dönemlerde görmeyi bozulabilir. Bu durum birkaç gün-hafta sürebilir. Şekerinizin yüksek olduğu dönemlerde gözlük muayenesi yapılması halinde yanıltıcı sonuçlar alınabileceği için muayenenin kan şekeri düzeni sağlandıktan sonra yapılması önerilir. Ayrıca kan şekeri düşmesinde

de kısa süreli görme bozukluğu-bulanık görme söz konusu olabilir.

SORU Kan şekeri ölçümü yaparken nelere dikkat etmeliyim?

CEVAP Genel olarak şu noktalara dikkat etmeniz önerilir; Cihazınızın kullanma talimatını mutlaka okuyun. Parmağınızı tepesinden delerseniz daha fazla acır. Tırnak kenarına yakın bölgelerden delin. Böylece daha ağrısız bir şekilde kan alabilirsiniz.

Glukoz ölçüm cihazının ölçüm yapılan kısımlarının temiz olmasına dikkat edin. Kurumuş kan varsa temizleyin.

SORU **Yemek saatleri düzenli olmayan, sürekli dışarıda bulunmayı gerektiren bir iş yaşıyorum. Bu nedenle dışarıda farklı ortamlarda yemek yemek zorunda kalıyorum. Günde 4 kez insülin kullanıyorum. Bana verilen diyet listesini uygulamam mümkün değil. Ne yapmalıyım?**

CEVAP Verilen diyet listeleri geçici olarak düzenlenen acil durum planlarıdır. Sürekli uygulamanız mümkün olmayacaktır. Farklı ortamlarda bulabildiğiniz besinleri tüketirken kan değerlerinizle ilgili sorun yaşamamak için, bulabildiğiniz ve tüketmek istediğiniz besinlerin karbonhidrat miktarlarını bilmeniz gerekir. Bu bilgi o besini ne miktarda tüketebileceğinizi hesaplamanızı ve tükettiğiniz oranda insülin doz ayarı yapabilmeyi, böylece kan şekerinizin daha iyi seyretmesini sağlar. Bu hesap yöntemine "karbonhidrat sayımı yöntemi" adı verilir. Karbonhidrat sayımı yönteminin uygulanabilmesi için sık aralıklı insülin tedavisi altında olmalısınız ve kısa etkili insülininiz hızlı, etkili analoglardan biri olmalıdır.

SORU **Sigaranın sağlığa zararlı olduğu hep söylenir. Ben şunları merak ediyorum; sigara diyabete neden olur mu? Diyabeti olanlarda sigara ek zararlar getirir mi?**

CEVAP Sigara, damar yapısını bozan, kalp-damar hastalıklarına neden olan bir etkidir. Diyabet varlığı da bu hastalıklara eğilim yaratan bir durumdur. Bu nedenle diyabetlilerin kesinlikle sigara içmemesi gerekir.

Sigarayı diyabetin direkt sebeplerinden biri olarak sayamayız. Ancak araştırmalar şunu göstermektedir: Erişkin tipi diyabet gelişmesinin altında yatan problem insülin direncidir ve sigara, insülin rezistansına sebep olmaktadır. Bunun en tipik örneği sigara içen kişilerde yapılan araştırmalarda, sigara içtikten hemen sonra oral glukoz tolerans testi (şeker yüklem testi) yapıldığı takdirde, testin bozulmuş glukoz toleransı (gizli şeker) sonucunu verme ihtimalinin artması ve kan insülin düzeyinin normalden yüksek çıkmasıdır. Bu nedenle oral glukoz tolerans testi yapılan kişilerden, test öncesinde ve test sırasında sigara içmemeleri istenir.

SORU **Altmış sekiz yaşındayım. Yalnız yaşıyorum. Bu nedenle doktoruma çok düzenli gidemiyorum. Bazen 5-6 ayı buluyor. Ara sıra aç karnına ve tok karnına şeker ölçümü yapıyorum, şekerim iyi gidiyor. Başka yapmam gereken bir şey var mı?**

CEVAP Kan şekeri iyi seyreden, Tip 2 diyabetli bir kişi için 5-6 aylık doktor viziti sıklığı çok kötü değil. Fakat kan şekerinizin dışında dikkat etmeniz gereken birkaç faktör daha var. Öncelikle zaman zaman tartılarak kilonuzu kontrol altında tuttuğunuzdan emin olmalısınız. Ayrıca düzenli olarak tansiyon ölçümü yapmalısınız. Halsizlik, çok su içme, sık idrar yapma, ağız kuruluğu, ayaklarda uyuşma, idrar yaparken yanma hissi gibi yakınmalarınız olduğu takdirde vakit kaybetmeden bir sağlık kuruluşuna başvurmalısınız.

SORU **Şeker ölçümü yapmadan önce parmağımı alkolle temizlemeli miyim?**

CEVAP Alkol kullanarak ölçüm yapıldığında ölçüm çubuğu alkolden etkilenebilir ve şekeriniz gerçekte olduğundan daha düşük çıkabilir. Bu yüzden alkol kullanmayın.

Diyabet Gebeliğe Engel Değil



Gebelik diyabeti nedir?

Daha önceden diyabeti olan kadın gebe kaldığında pregestasyonel diyabet söz konusudur. Gebelik diyabeti (gestasyonel diyabet), daha önceden diyabeti bulunmayan bir kadında, gebelik sırasında ortaya çıkan ve bebeğin doğumu ile birlikte genellikle ortadan kaybolan, geçici bir diyabet şeklidir.

Gebelik diyabeti nasıl teşhis edilir?

Gebelik şekeri tanısı konan anne adaylarının yarısında risk faktörlerinden hiçbiri bulunmaz. Bu nedenle hiçbir şikayeti olmasa bile tüm anne adayları 24-28. gebelik haftalarında, diyabet gelişme riskinin en yüksek olduğu dönemde şeker hastalığı tarama testi (oral glukoz tolerans testine) yapılır.

Diyabeti olan bir kadın ne yapmalıdır?

Emsey Hospital Endokrinoloji Uzmanı Dr. Tayfun Garip, diyabet ve gebelikle ilgili merak edilenleri cevapladı.

Günümüzde gebeliğin iyi planlanması (yani kan şekerinin kontrol altında olması) ve modern gebelik takip yöntemleri sayesinde, diyabetli kadınlar da sağlıklı bir bebeğe sahip olabilir. Sadece biraz daha özverili olmaları gerekebilir. Diyabetli kadınların gebe kalabilmeleri için kan şekerinin uzun süreli kontrolünü gösteren HbA1c (A1C) testinin normal aralıkta olması, eğer normal değilse normal değere gelinceye kadar (en az 2 ay süreyle) gebelikten kaçınılması gerekir. Gebelik, diyabetli anne adayında mevcut bazı sorunları ağırlaştırabilir.

Ayrıca bu sorunlar, anne karnındaki bebeğin sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Bundan dolayı, gebe kalmadan önce göz dibi muayenesi ile idrarda mikroalbuminüri ve kanda kreatinin gibi böbrek testlerinin yapılması, ayrıca kalp damar sağlığı yönünden gerekli muayenelerden geçilmesi uygun olur. Gebelik öncesinde tiroid fonksiyon testlerinin de değerlendirilmesi önemlidir.

Gebelik sırasında diyabet tedavisi değiştirilmeli midir?

Gebelik öncesinde Tip 1 (insüline bağımlı) diyabeti olan hastanın, varsa insülin tedavisinin yoğunlaştırılması ve sık aralıklı (bazal-bölüs) insülin tedavisi programına alınması için doktoruna başvurması gerekir.

Günümüzde Tip 2 (insüline bağımlı olmayan) diyabet giderek daha genç

yaşlarda ortaya çıkar ve bu arada doğurganlık çağındaki kadınlarda da görülebilir. Tip 2 diyabeti varsa ve bebek sahibi olma planlanıyorsa, ağızdan alınan haplar kesilerek insülin tedavisine geçilmesi gerekir. Çünkü ağızdan alınan şeker düşürücü ilaçların, gebelik sırasında güvenle kullanılabileceğine dair yeterli kanıt yoktur.

İnsülin tedavisinin bebeğe etkisi nedir?

Anne adayları genellikle insülin tedavisinden korkar ve bebeklerinde de şeker hastalığı ortaya çıkacağı endişesi taşırlar. Kan şekerlerini normale döndürerek, bebekte gebelik döneminde veya doğum sonrası ilk günlerde ortaya çıkması muhtemel durumların önüne geçilmesi açısından insülin tedavisi oldukça başarılıdır. Bu nedenle, insülin tedavisi önerilen anne adaylarının bu tedaviyi korkmadan kabul etmeleri ve uygulamaları önemlidir. Gebelik süresince iyi bir kan şekeri kontrolünü sürdürebilmek için, insülin dozlarının sık sık ayarlanması gerekir. Gebeliğin özellikle ilk üç ayında görülen bulantı ve kusmalar, karbonhidratlı gıdaların alınımını zorlaştıracığından insülin ihtiyacı bu dönemde azalabilir. Önlem alınmazsa ani kan şekeri düşüklüğü (hipoglisemi) nöbetlerine maruz kalınabilir. Gebeliğin ikinci üç ayından itibaren insülin ihtiyacı artmaya başlar ve doğum öncesinde en üst seviyeye ulaşır.



Evde KAN ŞEKERİ Takibi Güvenilir mi?

Kan şekeri ölçüm sıklığına diabetlinin ihtiyaçları belirler. İnsülin pompası veya insülin enjeksiyonu kullanan ve gebe olan diyabetikler glisemi kontrolü sağlanana kadar her gün günde 4 kez kan şekeri ölçümü yapmalıdır. Ölçümlerin sabah kahvaltısından, öğle ve akşam yemeğinden ve gece öğününden önce yapılması önerilir. Kan şekeri kontrol altında olmayan ve insülin kullanmayan Tip 2 diyabetlilerin sabah kahvaltıdan önce ve öğünden 2 saat sonra postprandial glisemi takibi yapması gereklidir.

Diyabet Günlüğü tutmak gerekir

Diyabetlinin evde yaptığı glisemi, glikozuri ve keton ölçümlerini kaydetmek için kullandığı defter diabet günlüğüdür. Bu kayıtlarda ölçüm tarihi, ölçümün yapıldığı saat, ölçüm sonucu, insülin veya ağızdan alınan şeker düşürücü hapların alındığı zaman ve dozu, glisemi

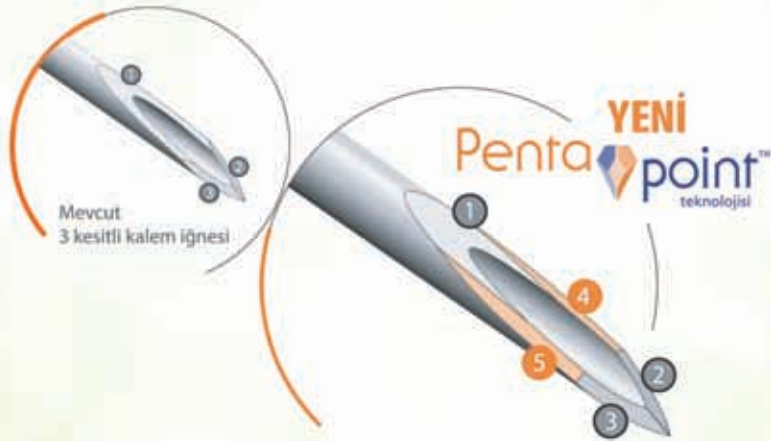
sonucunu etkilediği düşünülen herhangi bir olayın (öğün ve/veya fiziksel aktivite düzeyinde değişiklik, stres) yer alması sonuçların hekim, diyetisyen ve diabet, eğitimcisi tarafından değerlendirilmesi ve tedavi değişikliğinin yeniden planlanması için önemlidir. Önerilen talimatlara uygun olarak yapıldığında evdeki ölçüm sonuçları güvenilirdir. Cihaz güvenilirliği için kontrol çubuğu ve kontrol sıvıları mevcuttur. Ayrıca sonuçlar laboratuvar değerleri ile karşılaştırılarak cihazın güvenilirliği ölçülebilmektedir.

Cihaz ve striplerin güvenilirliğinde duyarlılık ve doğruluk kavramları kullanılmaktadır. Aynı kan örneği ile ardarda yapılan ölçümlerde, ölçümlerin arasındaki fark değeri % 5'i geçmemelidir. Bu duyarlılık testidir ve cihaz ve striplerin kendi kendini doğrulaması anlamına gelmektedir. Sonuçlar referans laboratuvar sonuçları ile karşılaştırıldığında aradaki fark % 15'i geçmiyorsa sonuçların doğruluğundan emin olunabilir.

ACIYI AZALT, 5 KESİTLE ENJEKSİYON ARTIK DAHA RAHAT!

BD Micro-Fine™ +4 mm

geliştirilmiş teknolojisiyle çok yakında yeni paketinde!



BD Micro-Fine™ +4 mm Pentapoint™
ilk ve tek 5 kesit teknolojisine sahip
kalem iğnesi*

ÇOK YAKINDA



Böbreklerinize İyi Bakın

Böbrek yetmezliği erken dönemde saptandığında birtakım tedavilerle önlenebilir ya da ilerlemesi yavaşlatılabilir. Ancak uzmanlar, ideal olanın, her diyabetlinin kan şekeri ve kan basıncını normal sınırlarda tutarak böbrek hasarı olasılığını minimuma indirilmesi olduğunu vurguluyorlar. Kontrol altına alınmamış diyabetin, kronik böbrek yetmezliğinin en önemli nedeni olduğunu söyleyen Anadolu Sağlık Merkezi İç Hastalıkları



ve Nefroloji Uzmanı Doç. Dr. Enes Murat Atasoyu, günümüzde diyaliz tedavisi gören hastaların yüzde 30-40'ındaki böbrek yetmezliğinin, diyabetten kaynaklandığının altını çiziyor. Böbreklerin mükemmel çalışan bir süzme sistemi olduğunu ifade eden Doç. Dr. Atasoyu, böbreklerin metabolizmamızdaki

atıkların vücuttan atılması kadar kan basıncının düzenlenmesi gibi daha birçok önemli görevleri olduğunu belirtiyor.

Diyabetliler dikkat

Diyabet hastalarını uyararak Doç. Dr. Atasoyu, "Diyabete bağlı olarak, böbreklerde oluşan hasarlanma "Diyabetik nefropati" olarak adlandırılıyor. Bu durum idrarda albumin-protein varlığı, böbreklerin süzme hızında (GFR) ilerleyici şekilde azalma (böbrek yetmezliği) ve kan basıncı yüksekliği ile kendisini gösterir. Böbrek dokusunda diyabete bağlı hasar oluşup oluşmadığının anlaşılabilmesi için "Mikroalbuminüri" adı verilen idrar testi ile protein kaçağı aranır. Eğer önlem alınmazsa bu protein kaçağı daha da artarak, geri dönüşümü olmayan ilerleyici böbrek hasarına kadar gider" diyor. Doç. Dr. Atasoyu, özellikle Tip 2 diyabet hastalarının hemen hemen hepsinde var olan yüksek kan basıncının kontrol altında tutulması gerektiğinin altını çiziyor.

Diyabet Tanısı Alan Herkesin Böbreklerine Bakılmalı

Tip 1 diyabet tanısı olan hastalarda genellikle, ilk beş yılda böbreklerde herhangi bir sorun görülmediği için eğer bilinen bir böbrek hastalığı yoksa,

mikroalbuminüri ve diğer böbrek işlevleri ile ilgili testlerin, hastalığın beşinci yılından itibaren düzenli olarak yapılmasını öneren Doç. Dr. Atasoyu, "Buna karşın Tip 2 diyabet hastalarında, hastalığın tanısı konduğu anda böbreklerde hasar olup olmadığının araştırılması gerekir. Çünkü Tip 2 diyabetin belirgin hale gelmeden önce de böbrek hasarına neden olabilir" diyor.

Böbrekleriniz de Yaşlanırsa Tıpkı Sizin Gibi

Kronik böbrek hastalığı her yaşta görülebilir, ancak yaş ilerledikçe hastalığın sıklığı giderek artar. Öyle ki, 55-75 yaş grubundan kişilerin % 20-30'unda, 75 yaşın üzerindeki kişilerin ise yaklaşık yarısında kronik böbrek hastalığı mevcuttur. Yaşlanma sürecinin doğal bir sonucu olarak, 40 yaşından sonra böbreğin süzme işlevi her yıl % 1 oranında azalır. Ayrıca, yaş ilerledikçe sıklığı artan diyabet, hipertansiyon ve kalp hastalıkları da böbreklerin bozulmasına yol açar. Bu nedenle, 60 yaşından büyük kişilerin yılda en az bir kez böbreklerini kontrol ettirmesi gerekir.



Kimler risk altında?

- Özellikle kan şekerinin yüksek olması
- Kan basıncının yüksek seyretmesi
- Sigara içilmesi
- Şişmanlık
- Diyabetin erken yaşlarda ortaya çıkması
- Genetik yatkınlık gibi...
etkenlerin varlığında diyabetik nefropati gelişme olasılığı daha yüksek oluyor.

KRONİK BÖBREK HASTALIĞINDAN KORUNMAK MÜMKÜN MÜ?

EVET



Kan Şekeri Kontrolü İçin

Karbonhidrat Sayın

“Karbonhidrat Sayımı” bir diyet değil, kan şekerini daha iyi yönetmek için bir öğün planlama tekniğidir.

Karbonhidrat sayımı ile öğün planlamasını öğrenen diyabetliler, diyabetin ve özellikle de diyabet diyetinin sırtlarına yüklediği ağır yükten kurtularak, özgürce besin seçimi yapabilirler. Ancak bu özgürlük kişinin istediği kadar yediği anlamına gelmez. Kişi neyi tercih edeceği konusunda özgürdür. Bildiğiniz gibi karbonhidrat içeren besinler kan şekerimizi yükseltir. Bu nedenle, Karbonhidrat Sayımı ile

kişiye özel yemek listesi oluşturulur. Bu seçim yemeklerdeki karbonhidrat miktarını da hesaplayarak şeker seviyesini hedef kan şekeri aralığında tutmak için oldukça önemlidir.

Protein ve Yağ

Karbonhidrat sayımı yaparken yemeklerdeki protein ve yağı unutmamak gerekir. Kilo ve şeker dengesi için protein ve yağ da önemlidir. Ancak bol yağlı ve proteinli bir öğünden sonra kan şekerinin 3-4 saat içinde yükselişe geçtiğini unutmamak gerekir.



Gıda Etiketlerini Okuyun

Karbonhidrat sayımı için gıda etiketleri kullanılabilir. Bununla beraber evde hazırladığımız ya da ev dışında yediğimiz zamanlarda da besinlerin içeriklerini tahmin etmek önemlidir. Bir gıda etiketine ya da besine bakarak karbonhidrat miktarını belirlemişsek o gıdadan yiyeceğimiz kadarının da, karbonhidrat miktarını hesaplamak kolay olacaktır. Daha az ya da daha fazla yediğimizde kaç gram karbonhidrat alacağımız otomatik olarak ortaya çıkar. Etiketler üzerinde toplam karbonhidrat; şeker, nişasta ve lif bilgisini içerir. Ancak bu değerlerin ayrı ayrı yazıldığı etiketler de vardır. Ayrı yazılmışsa total karbonhidratı hesaplamak için şeker ve nişastanın karbonhidrat miktarı eklenir. Eğer lif oranı 5 gram ve üzeri ise de hesaplanan total karbonhidrattan lif oranı çıkarılır.

Bunlara Dikkat Edin

- Eğer kilo vermek için çalışıyorsanız yediklerinizin bir de kalorisine bakmalısınız.
- Kalp hastalığı ve inme riskiniz var ise doymuş ve trans yağ değerlerine bakılması gereklidir. Doymuş ve trans yağ oranı en düşük miktardaki ürünleri yemelisiniz.
- Yüksek kan basıncı yani tansiyonu olan kişiler için ise sodyum oranı önemlidir. Daha az sodyum içeren gıdalar yenmelidir.

Hangi Besinler Karbonhidrat İçerir?

Gıdalarda üç ana tip karbonhidrat vardır. Bunlar; nişasta, şeker ve diyet lifidir. Nişasta ve şeker kan şekerini beraber yükseltirler.

Karbonhidrat içeren gıdalar:

- Baklagiller
- Tahıllar ve nişastalı sebzeler
- Meyve ve meyve suyu
- Süt ve yoğurt gibi süt ürünleri
- Gazlı içecekler, meyve suyu içecekler, kek, kurabiye, şeker ve cips gibi tatlılar ve çerez

15 gr karbonhidrat

içeren besinlere örnek

- Taze meyve 1 küçük bir parça
- Konserve ya da dondurulmuş meyve 1/2 su bardağı
- 1 dilim ekmeç
- Yulaf ezmesi 1/2 su bardağı
- Makarna veya pirinç 1/3 su bardağı
- 4-6 adet kraker
- Nişastalı sebze 1/2 su bardağı
- Büyük bir pişmiş patatesin dörtte biri
- 2/3 bardak yağsız yoğurt
- 2 küçük kurabiye
- 1/2 bardak dondurma
- 1 yemek kaşığı reçel, jöle, şeker veya bal
- 6 tavuk nuggets
- Güveç 1/2 su bardağı
- Çorba 1 su bardağı

Karbonhidrat Sayımında Glisemik İndeks

- Glisemik İndeks bir besinin kan şekeri yükseltme hızıdır.
- GI ile yemek planlarken düşük veya orta GI sahip besinler seçilmelidir. Yüksek GI olan bir yemek yenilecekse düşük GI bir besin ile yüksek GI olan besinin kan şekeri yükseltme hızı düşürülebilir. Genel bir kural olarak daha fazla pişirilmiş veya işlenmiş bir besinin GI daha yüksektir. Ancak bu her zaman doğru da olmayabilir. GI etkileyen diğer faktörler arasında birkaç spesifik örnekler ise şunlardır:

Olgunluđu ve depolama süresi -

daha olgun bir meyve ya da sebze yüksek GI meyve suyunun meyveye oranla daha yüksek GI vardır; Patates püresi bir bütün pişmiş patatese göre daha yüksek GI vardır.



Pişirme yöntemi: Bir gıda ne kadar çok pişirilirse GI artar (Al dente makarna yumuşak pişmiş makarnaya oranla daha düşük bir GI içerir.)

Araştırmalara göre; şeker hastalığı olan çoğu insan kan şekeri yönetmek için ilk araç olarak karbonhidrat sayımını baz almaktadır. Fiziksel aktivite ve diyabet hapları veya insülin ile toplam karbonhidrat alımını dengelemek ve kan şekeri yönetmek en önemli anahtardır. Karbonhidrat türünü kullanarak beslenmenin de kan şekeri üzerinde bir etkisi vardır. Çünkü GI kan şekeri yönetiminde "ince ayar" için yardımcı olabilir. Diğer bir deyişle, karbonhidrat sayımı ile birlikte GI indekse de dikkat etmek kan şekeriimizi ideale yakın tutma da önemli destek sağlamaktadır.



5 SORUYU Doktorunuza SORUN

Eğer yakınlarda size diyabet tanısı konduysa doktorunuzla ve diyabet bakımınızda size yardımcı olabilecek diğer sağlık personeli ile iyi bir ilişki kurmanız gerekir. Çünkü aslında size “diyabetlisiniz” diyen kişi doktorunuz olabilir ama diyabetinizi yönetecek kişi sizsiniz. Kan şekerinizi en iyi şekilde kontrol altına alabilmek için doktorunuza sormanız gereken beş soru:

1 Diyabet eğitimi alabileceğim herhangi bir yer kurum var mı?

2 Normalde HbA1c değerim ne olmalıdır? Yükseldiği zaman aşağı çekmek için ne yapabilirim?

3 Benim kolesterol değerim ve tansiyonum normal mi? Eğer değilse, kolesterol ve tansiyonumu düşürmek için nasıl bir yol izlemem gerekir?

4 Kontrol için size ne kadar sürede bir gelmeliyim? Sizden başka kimlerle görüşmem gerekir? Mesela göz doktoruna ne zaman gideyim? Kardiyoloğa ne zaman görüneyim? Diyetisyene gitmeli miyim? Yoksa kendi kendime beslenmemi düzenleyebilir miyim? Ayaklarımı kontrol ettirmek için kime görünmeliyim?

5 Günlük kan şekeri düzeylerimi yazdığım, yediklerimi içtiklerimi not ettiğim bir not defterimin olması, kan şekerimi kontrol altına almakta yardımcı olur mu?

Diyabetik Ayak Sağlığında

Gümüş Çorap Devrimi

Diyabet günümüzde çok sık görülen sistemik bir hastalıktır. Buradaki sistemik kelimesinden kasıt vücudun birçok organını etkilemesidir. Kandaki şeker düzeyinin sürekli olarak yüksek kalması demek olan diyabet hastalığının etkilediği vücut bölümlerinin başında damar ve sinir sistemi gelmektedir. Diyabet hastalığı vücudumuzda çok önemli değişikliklere neden olmaktadır. Kan damarlarına zarar vermekte ve dokulara giden kan akımını azaltmaktadır. Bu da hücre yenilenmesinin azalmasına sebep olmaktadır. Meydana gelen yaralar uzun sürede iyileşmekte ve uzun süre açık kalan yaraların enfeksiyon kapma olasılığı artmaktadır. Diyabetin bir diğer önemli etkisi de sınırlara verdiği zarardır. Diyabet ilerledikçe çeşitli organlarda duyu kayıpları oluşur. Bu duyu kayıpları nedeniyle özellikle ayaklardaki travmalar hissedilmez ve ayaklar daha sık yaralanırlar. Hem çarpmalar nedeniyle hem de vücudun ağırlığını taşıması nedeniyle baskı altında olan ayaklarda oluşan yaralar zor iyileşirler. İyileşme süreci uzun olduğu için eğer ayak bakımı çok iyi olmazsa diyabetli hastaların ayaklarındaki yaralar enfeksiyon kapmaya

eğilimlidir. Bu enfeksiyonların tedavisi de oldukça zor olmaktadır.

Gümüş Metali, tarihten beri antibakteriyel ve antimikrobiyal olarak kullanılan bir maddedir. Bakterilerin hücre zarlarını bozarak üremelerini engeller. Ayaklarımız ter ve nemden dolayı bakteriyel ve mikropların üremesi için çok elverişli bir ortamdır. Gümüşün çorapta kullanılması ile ayaktaki bakterilerin ve mikropların üremesinin önüne geçilmiş olur ve enfeksiyonlar daha ortaya çıkmadan engellenir. Diyabetli kişilerde diğer kişilere göre ayak bakımı çok daha önemlidir. Kan şekerinin sürekli yükselmesi tüm vücutta olduğu gibi ayaklarda da olumsuz etkiler doğurur. Diyabet rahatsızlığı damar duvarlarını bozarak damarların hasar görmesine ve ayaklara giden kan miktarının azalmasına neden olur.

DIYABETİK GÜMÜŞ ÇORAP

Diyabet hastaları artık daha rahat!



Saf gümüş ipliğiyle üretilmiş bu çorap;

Diyabet hastalarının ayağında oluşabilecek his kaybı ve üşümenin önüne geçer, kan dolaşımını artırır, ayakta oluşan yara ve enfeksiyonlar için tedavi destek ürünüdür.

Vücuttaki statik elektriği yalıtarak ayağımızdaki yorgunluğu giderir.

Termodinamik özelliği ile ayağınızı yazın serin kışın sıcak tutar.

Doktorlar tarafından tavsiye edilmektedir.

www.bonnysilver.com

Tedavisiz ve kontrolsüz diyabette bacak ve ayaklardaki sinirlerin işlevleri bozulmakta, ağrı, sıcaklık ve dokunma hissinde azalma ve duyu kaybı olabilmektedir. Böylece ayaklardaki yaralanmalar hissedilmemekte, fark edilememektedir. Unutulmaması gereken nokta; vücudun ağırlığını taşıyan ve en çok baskı altında kalan ayakların, yaralanmalara en açık organlarımız olduğudur.

Bonny Silver çorapları, saf gümüş iplikten diyabet hastaları için özel üretilmiştir. Saf gümüş iplik teknolojisi sayesinde, ayağınızı kışın sıcak, yazın serin tutar. Antibakteriyel ve Antimikrobiyal özelliği sayesinde ayağınızda oluşabilecek yara ve enfeksiyonların önüne geçer. Gümüş metalinin tedavi edici özelliği sayesinde ayağınızda bulunan yaraların ve enfeksiyonların en kısa sürede mikrop kapmadan iyileşmesini sağlar.

Bonny Silver diyabet hastaları için özel üretilmiş lastiğiyle ayağınızı sıkmaz, kan dolaşımını engellemez ve ayak bileğinize kadar olan gümüş bölge sayesinde ödem oluşumunu engeller. Dikişsiz burun özelliği sayesinde ayağınızı tahriş etmez.

Gün boyu vücudumuzun yükünü taşıyan ayaklarımız çeşitli nedenlerle terler ve koku yapan bakterilerin çoğalması için uygun ortamı oluşturur. Gümüş iplik ter ve ayak kokusu yapan bakterilerin üremesini ve çoğalmasını önler. Gümüş, ter (amonyak) ve yapısı bozulmuş (denatüre) proteinleri nötralize eder, bakterilerin birleşiminden meydana gelen koku moleküllerini antibakteriyel özelliğiyle ortadan kaldırır.

Diyabetliler için ayak üşümesi çok sık rastlanan bir şikayettir. Gümüş, Dünyadaki en iyi yansıtma ve iletkenlik özelliğine sahip elementtir. Bu özelliklerinden kaynaklanan termodinamik yapısıyla ayağınızı yazın serin, kışın sıcak tutar. Gümüş iplik, vücudunuzdan çıkan ısı enerjisinin %95'ini kaynağına geri yansıtır ve termal

enerjiyi depolayıp dağıtır. Böylece ayağınızı soğuk havalarda sıcak tutar. Gümüş iplik ısı iletkenliği sayesinde sıcak ortamlarda ayağınızdaki ısıyı dış ortama dağıtır, böylece ayaklarınızı serin tutar. Gümüş ipliği, ter bezlerinin doğru oranda çalışmasını sağlayarak vücudunuzun ısı dengesini düzenler. Gümüş ipliğinin ten ile temas ettiği kısım boyunca elektriksel şebeke dolayısıyla elektromanyetik alan oluşturması söz konusudur. Bu etkiyle temasta bulunan bölgedeki kanın akış hızı artmakta ve bölgedeki ödemlerin azalması sağlanmaktadır. Elektrik akımının geçtiği ortamda manyetik alan oluşturur. Manyetik alanın kan dolaşımını arttırıcı ve ödemi azaltıcı etkisi bulunmaktadır. Artan kan akışı ayak bölgesinde olası ödemleri engeller ve konforlu bir hayat sunar. Bonny Silver yeni ürünü Saf Gümüş iplikli Hamile Çamaşırı; anne karnındaki bebeği dış ortamdaki zararlı elektromanyetik radyasyona karşı korur. Anne adaylarını en hassas oldukları hamilelik zamanında antibakteriyel ve antimikrobiyal olarak korur. Oluşabilecek mantar ve koku rahatsızlıklarının önüne geçer. Kaşıntı gibi günlük hayatı etkileyen sorunların oluşmasına izin vermez. Dikişsiz ve esnek yapısıyla günlük kullanıma çok uygundur.%100 Doğaldır.

Bonny Silver ürünlerinde Saf Gümüş filament ip kullanılmaktadır. Hiçbir kimyasal işleme tabi tutulmadan üretilen bu ürünler özelliklerini yıkama sonucu kaybetmez.

Ürünlerimizdeki gümüş metali gözle görülebilir ve hassas dedektörlerle tespit edilebilir. Diyabet rahatsızlığı bulunanlar için özel olarak

üretilmiş diyabet çorabına ve radyasyon önleyici hamile çamaşırı ile ilgili detaylı bilgiye www.bonnysilver.com ve www.hamilecamasiri.com adreslerinden ulaşılabilir.



Göz Kuruluğu Deyip Geçmeyin!

40 yaşın üstündeki kadınlarda daha sık rastlanan göz kuruluğu, hava kirliliğinin fazla olduğu büyük şehirlerde daha yüksek oranlarda görölüyor.

Uzun süre bilgisayar veya televizyon başında ekrana bakmak, yaşın ilerlemesi, çevresel faktörler, menopoz, klimalı ortamlar, kontakt lens kullanımı, göz ameliyatları, sigara kullanılan ortamlarda bulunmak da göz kuruluğunun artmasına neden olabiliyor.

Göz kuruluğu, özellikle akşam geç saatlerde bulanıklık veya gözlerde yorgunluk ya da sabah uyanınca gözü açmada zorlanma, gözlerde yanma batma şeklinde kendini gösteriyor. Bugün en fazla görülen göz hastalıklarından birinin kuru göz olduğunu ifade eden göz hastalıkları uzmanı Doç. Dr. Emrullah Taşındı, göz kuruluğu bulguları ve göz kuruluğundan

korunma ve tedavi yollarıyla ilgili bilgi verdi.

- Otomobil, uçak gibi yerlerde havalandırmanın doğrudan gözünüze gelmemesine dikkat edin.
- Uyuduđunuz oda nemli olsun.
- Güneşli ve rüzgarlı havalarda mutlaka koruyucu güneş gözlüğü takın.
- Bilgisayara belli bir seviyeden bakın ve karşıdan ışık ve klima rüzgarı gelmemesine dikkat edin.
- Kuru göz bulgularınız varsa bol su için.
- Özellikle bilgisayar kullanırken daha az göz kırpacamızdan buharlaşmanın gözlerinizin kurumasına neden olur. Bilgisayar başındayken gözlerinizi sık sık kırıştırmayı unutmayın ve zaman zaman uzağa bakarak gözlerinizi dinlendirin.

Kan Şekerini Düşüren

5

BESLENME HATASI

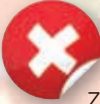


Unlü, şekerli, doymuş yağlardan zengin gıdaların, şeker veya meyve şekeri içeren içeceklerin ve fast food türü besinlerin tüketiminin artmasına paralel olarak tüm dünyada şişmanlık ve Tip 2 diyabetin görülme oranı da yükseliyor. Tip 2 diyabet gelişmeden önce oluşan aşırı insülin salgısı sonucunda “hipoglisemi”, bir başka deyişle kan şekeri düzeyinin 70 mg/dl veya altına düşmesi tablosu geliyor. Glikoz düzeyinin çok düşük

olması tehlikeli bir durum. Çünkü beyin tek enerji kaynağı olarak glukozu, bir başka deyişle ‘kan şekeri’ne bağımlıdır. Kan şekeri düştüğünde göz kararması, bayılma atakları, halsizlik, baş dönmesi ve titreme gibi sonuçlar ortaya çıkabilir. Peki ama hangi beslenme hataları hipoglisemiye neden olur. Acıbadem Bakırköy Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Olcay Barış kan şekerinin düşmesine yol açan beslenme hatalarını ve kan şekerini dengede tutmanın püf noktalarını anlattı.

YOĞUN ÇALIŞMA TEMPOSU DA ÖNEMLİ BİR ETKEN!

Hipoglisemi; obezite ve Tip 2 diyabet oranındaki artışa paralel olarak yükseliyor. Hipoglisemi genellikle Tip 2 diyabetin erken dönemi olsa da, sadece bu nedenlerden dolayı ortaya çıkmıyor. Yoğun çalışma temposu ve aşırı stres nedeniyle yeterli miktarda kalori veya karbonhidrat alınamadığında veya ağır egzersiz durumlarında kan şekeri belirli bir düzeye erişemediğinde de hipoglisemi görülebiliyor.



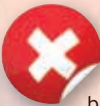
1. HATA: Sık beslenmek yerine, vücudu aç bırakmak, öğün atlamak

Zamanında yenilmesi gereken öğünün atlanması, geciktirilmesi veya ara öğünlerin atlanması kan şekeri düşüklüğüne sebep olarak halsizlik, baş ağrısı, titreme, terleme, çarpıntı ve konsantrasyon güçlüğü gibi yakınmalara sebep olabiliyor.



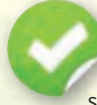
DOĞRUSU - Öğünleriniz arasında en fazla 3 saat olsun. Böylece açlık ataklarını kontrol altına alın. Bunun için açlık

hissine göre değil, saate göre beslenin. Uyandıktan itibaren belli aralıklarla 3 ana öğün, 3 de ara öğün yapın ve öğünler arasının en fazla 3 saat olmasına dikkat edin. Öğle ve akşam yemeğinin arası uzunsa, bir ara öğün daha ekleyin. Böylece insülin hormonu düzgün bir şekilde salınır ve kan şekerinin sabit düzeyde kalmasını sağlar.



2. HATA: Şekerleme ve fastfood tipi beslenme

Çikolata, pasta ve fast food tipi besinlerden uzak durun. Çünkü bu besinlerde bulunan basit şeker ile yağ, kan şekerinin hızlı bir şekilde yükselip daha sonra bir anda düşmesine sebep olur.



DOĞRUSU - Basit şeker yerine kompleks şekerli besinleri tüketin: Basit şekerler kolay sindirilir, hızla kana karışır. İnsülin hormonunu salımını artırarak hızla kan şekerini düşürür. Bunun aksine kompleks şekerlerin sindirimleri uzun sürdüğü için kan şekerini hızla yükseltmez, kandaki şeker düzeyinin sabit kalmasına yardımcı olurlar. Kızartma yerine ızgara, haşlama, fırında hazırlanan yiyecekleri tüketin. Basit şeker (çikolata, şeker, jelibon) yerine kompleks şeker içeren tam tahıllı ekmek, bulgur pilavı, kepekli makarna, meyve, bakliyat ve proteinli ürünleri (süt, peynir, yoğurt, ayran) tercih edin.





3. HATA: Çok düşük kalorili şok diyetler uygulamak

Çok düşük kalorili diyet planları baş ağrısı, baş dönmesi ve açlık ataklarına sebep olabilir. "Açlıkla terbiye etmeyin". Hipoglisemide amaç hipogliseminin nedenini belirleyip tedavi etmek olmalıdır. Bu yapılmadan başlanılan bilinçsiz diyetler yalnızca baş ağrısı ve yorgunluk yapmakla kalmaz, aynı zamanda panik atak nöbetlerine de yol açabilir.



DOĞRUSU - Düşük kalorili diyetleri asla uygulamayın. Diyet kişiye özeldir. Bu nedenle enerji, protein, yağ ve karbonhidrat dengesi ihtiyacınıza göre düzenlenip beslenme planı ona göre bir uzman tarafından oluşturulmalıdır.



4. HATA: Aç karnına egzersiz yapmak

Egzersiz kan şekeri kontrolünde fayda sağlamaktadır. Ancak aç karnına

yapıldığında göz kararması ve baş dönmesi oluşabilir.



DOĞRUSU - Egzersiz öncesinde sağlıklı atıştırın. Egzersize gitmeden 45-60 dakika önce mutlaka kepekli ekmek, peynir, meyve veya süt, diyet bisküvi, 10 fındık gibi dengeli bir öğün yapın.

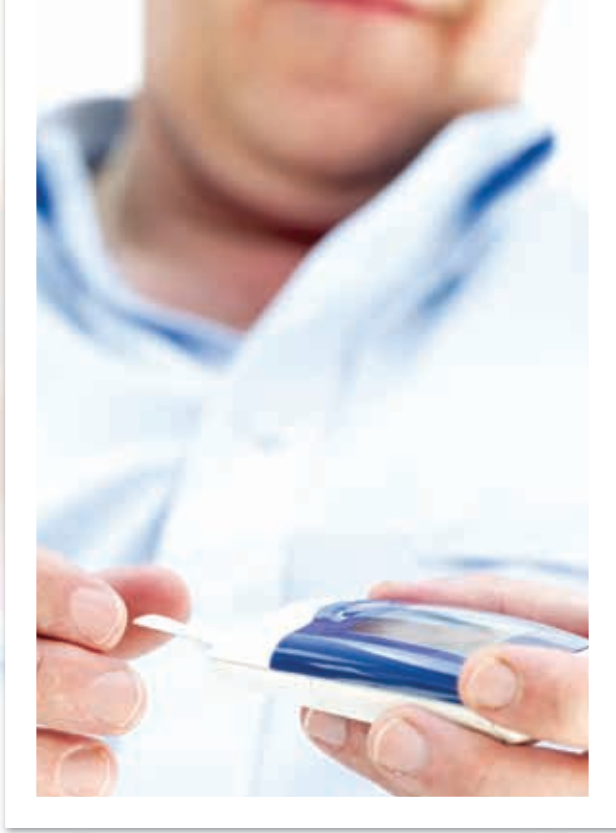


5. HATA: Alkol ve kafein miktarına dikkat etmemek

Alkol, kan şekerini önce yükseltip sonra düşürdüğü için tüketiminden mümkün olduğunca kaçınınız. Kafein glukoz dengesini yeniden kazanmak için yardım etmesinin yanında zaman zaman bu durumun kötüleşmesine de neden olabilir.



DOĞRUSU - Sınırlı miktarda tüketin. Alkolü aç karnına değil, dengeli bir öğünle tercih edin. Kahve, çay ve çikolatalı içeceklerden de kaçınınız veya bunları sınırlı miktarda tüketin.



Yoksa Şekeriniz Gizli mi?

Bir kişinin kan şekeri düzeyi normalden yüksek olmasına karşın, diyabet tanısı koymaya yeterli yükseklikte değilse bu durumda kişi, prediyabetik (gizli şeker hastası) olarak tanımlanır. Prediyabetli bireyler yaşam tarzı değişiklikleri sayesinde diyabet olmayı önleyebilir ve geciktirebilir. Bu nedenle gizli şeker olup olmadığını bilmek çok önemlidir.

Kimlerin Prediyabet Tanısı için Test Yaptırması Gereklidir?

Şişman ve 45 yaşın üstünde iseniz prediyabetli olup olmadığınızı öğrenmek için test yaptırmanız gereklidir. Eğer vücut ağırlığınız normal ise ve 45 yaş civarında iseniz testi yaptırmanın sizin

için uygunluğunu doktorunuza danışın. 45 yaşından genç erişkinlerde ve şişman bireylerde diyabet ve prediyabet yönünden risk faktörlerinin varlığı araştırılır.

Bu risk faktörleri: yüksek tansiyon, düşük HDL-kolesterol düzeyi, yüksek trigliserid düzeyi, ailede diyabet varlığı, gebelik diyabeti 4,5 kg üzerinde bebek doğumu öyküsü olmasıdır.

Ne Sıklıkla Testi Yaptırmak Gerekir?

Gizli şeker saptanmamış olmasına karşın risk faktörlerine sahipseniz her 3 yılda bir test yaptırmanız gerekir. Eğer gizli şeker varsa Tip 2 diyabetin tespiti için her 1-2 yılda bir test yaptırmanız gerekir.

Seyahat Planı yaparken bunları UNUTMAYIN

Prof. Dr. Ramis ÇOLAK
Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi
Endokrinoloji ve Metabolizmas Hastalıkları BD



Yaz yaklaşıyor. Yaz seyahat ve tatil anlamına da geliyor. Diyabet seyahat etmeye engel mi? Seyahate çıkarken nelere dikkat etmek zorundayız? İşte sağlıklı bir seyahatin ipuçları...

DOKTORUNUZA DANIŞIN: Diyabetli olmak seyahat etmek için bir engel değildir. Ama dikkatli planlanması çok önemlidir. Bütün ayrıntılar düşünülür, seyahat önceden planlanırsa her yere, her türlü araçla gidilmesi mümkündür. Seyahatinizi planlamadan önce doktorunuzla görüşüp gerekli önlemleri alın.

YANINIZA MEKTUP ALIN: Doktordan diyabeti ve kullanılan tedaviyi anlatan bir mektup hazırlamasını isteyin. Bu mektup seyahat sırasında tıbbi yardım gerektiğinde, gümrüklerde veya güvenlik geçişlerinde problem yaşamamanız için yardımcı olacaktır. Tıbbi ihtiyaçlar için doktordan reçete alın. Saat farklılıkları olması halinde ilaç ve öğünlerin nasıl ayarlanacağı konusunda doktordan bilgi edinin. Birlikte seyahat ettiğiniz bir kişi varsa, ona diyabetli olduğunuzu söyleyin ve ihtiyaç halinde nasıl yardımcı olabileceğini ona anlatın.

TEDAVİ PLANI: Problem yaşamamak için yanınızda yeteri kadar ilaç ve kan şekeri ölçümü için iğne ucu bulundurun. Kan ve idrar testi için gerekli malzemeleri ve ilaçları planlanan seyahat süresince ge-



rekli olan ihtiyacı iki katı kadarını yanınızda taşıyın. Hipoglisemi riskine karşı hızlı emilen karbonhidrat (şeker, kuru üzüm, meyve suyu vb.) götürün. Kaybolma veya soğuk zincirin bozulması ihtimaline karşı, ilaç ve gerekli malzemeleri el bagajında taşıyın. Uçak veya otobüs bagajına vermeyin. Ayrıca yanınızda; "Diyabet Tanıtım Kartı" bulundurun.



GLUKAGON: Tip 1 diyabetliyseniz hipoglisemi riskine karşı yanınızda hızlı emilen karbonhidrat yanında glukagon da bulundurun. Glukagon ile hastaneden uzak olsanız bile, ciddi bir hipoglisemi atağını tedavi edebilirsiniz.

İNSÜLİN: Seyahat sırasında insülini taşıırken çok dikkat edin. İnsülinlerinizi çok sıcak veya soğuk ortamlarda bırakmayın. İnsülin 2-8 °C arasında saklanmalıdır. İnsülin direkt güneş ışığından korunmalıdır. Eğer hava çok sıcaksa, soğuk zincirin kırılmasını engellemek için insülin ısı muhafazası olan buz termosları gibi özel



çantalarda taşıyın. İnsülini hiçbir zaman torpido gözünde veya park etmiş aracın içinde bırakmayın. Çok sıcak ülkelere seyahat edilecekse insülinler soğutucu içinde saklanmalıdır. İnsülini uçağa vereceğiniz valizin içerisine koymayın, yüksek irtifada uçağın kargo bölümü dondurucu soğuk olabilir. İnsülin donduğu takdirde etkisini tamamen kaybeder.



YOLDA DİNLENİN: Özel araba ile seyahat edilecekse her iki saatte bir durmak ve kısa bir egzersiz yapmak gerekir. Uçakta uzun süre aynı pozisyonda oturmanız veya normalden fazla karbonhidrat almanız nedeniyle kan şekeriniz yükselebilir. Yeni bir şehri veya ülkeyi görmenin heyecanı ve yolculuğun stresi de kan şekerinizi yükseltebilir. Uçak veya trenle uzun bir seyahat yapılacaksa 2 saate bir koltukların arasında yürüyerek dolaşımı rahatlatmak uygun olur.

RAHAT GIYSİLER: Tatil boyunca kullanılabilecek rahat bir ayakkabıyı yedekte bulundurun. Rahat giysileri tercih edin. Özellikle plajda çıplak ayakla dolaşmayın.

YOLA ERKEN ÇIKIN: Eğer otomobili siz kullanacaksınız ve uzun yol gidecekseniz daha çok sabah saatlerinde araç kullanın. Sürüş öncesi kan şekerinizi kontrol edin. Otomobilde mutlaka meyve, kraker, glukoz tableti, glukagon iğnesi ve diğer ara öğünleri bulundurun. Otomobil kullanırken iki saatte bir mola vererek dinlenin.

SAAAT FARKI: Okyanus ötesi uçuşlarda zaman dilimi değişeceği için insülini nasıl kullanacağınızı doktora sorun. Batıya doğru giderken; mesela Türkiye'den ABD'ye giderken 24 saatten daha uzun bir gün yaşarken, Japonya'ya gidilirken daha kısa bir gün yaşanır. İnsülin dozunu her saat farkı için %2-4 oranında artırıp azaltmanız gerekir. Batıya doğru





gidilirken insülin dozu artırılır, doğuya doğru giderken azaltılır.

İNSÜLİN DOZU: Günde 3-5 insülin yapıyorsa seyahat sırasında her 4-5 saatte bir kısa etkili insülin kullanın. Eğer Batıya gidiyorsanız 1-2 ekstra doz yapın. Eğer Doğuya gidiyorsanız daha az çabuk etkili doz yapın. Gece NPH dozunu gidilecek yere varıldıktan sonra gittiğiniz yerdeki saate göre yapın. Gidilen yere varıldıktan sonra insülin dozlarını oradaki zamana göre ayarlayın. Uçuş sırasında her yemekten önce kan şekerinizi kontrol edin. Kısa süreli olarak bir yerde ikamet edecek seniz gideceğiniz yerdeki hastane ve ya sağlık kuruluşlarının nerede olduğu öğrenilmelidir. Gideceğiniz yerde kalış süresine dikkat ederek yeteri kadar ilacı hatta biraz fazlasını yanınızda götürün.

Seyahate çıkarken el çantasına alınması gereken ilaç ve gerekli malzemeler şunlardır:

- Ayrı bir çantada ekstra insülin
- Fazladan ikinci bir insülin kalemi veya insülin enjektörü
- Kan şekeri ölçüm cihazı ve stripleri
- İdrarda keton ölçümü için stripler
- Şeker hastası olduğunuzu gösteren kimlik
- Glukoz tabletleri, meyva suyu...
- Glukagon iğnesi
- Doktorunuzun telefon, faks, e-posta adresi
- Seyahat sağlık sigortası
- Sıcak yerlerde seyahatleriniz için insülinin sıcakta bozulmasını önleyecek taşıma çantası ve buz kasedi veya termos bulundurulmalıdır.



Diyabetliyim SPOR Yapabilir miyim?

Diyabette kan şekeri kontrolünün sağlanmasında genellikle beslenme tedavisi ile ilaç ve insülin tedavisi ön plana çıkarılırken, egzersiz gözardı edilmektedir. Oysaki egzersiz de en az beslenme tedavisi ve medikal tedavi kadar diyabet tedavisinin önemli bir ögesidir.

Egzersiz Neden Önemlidir?

Egzersiz yani fiziksel aktivitenin artması yiyeceklerin parçalanması sonucu oluşan şekerin, kas dokuları tarafından kullanılmasını hızlandırarak kan şekerini düşürür. Özellikle, şişman diyabetlilerde egzersizle harcanan enerjinin artması vücut ağırlığının azalmasına yardımcı olur. Ayrıca egzersiz, fiziksel zindelik sağlar.



Egzersiz Yapmak için Doktoruma

Danışmalı mıyım? Egzersiz programına başlayacak olan her diyabetlinin öncelikle bir doktor kontrolünden geçmesi gerekmektedir.



Aksi takdirde farkına varmadığınız bir kalp-damar veya böbrek hastalığı, sürekli ve ağır bir egzersiz programı sırasında size sorun çıkarabilir.

Egzersiz Ne Zaman Hangi Sıklıkta

Yapılmalıdır? Diyabetlilerin aç karnına egzersiz yapmaları doğru değildir. Egzersiz



için en uygun zaman, yemek yenildikten sonraki 1-2 saattir. Böylelikle, yiyeceklerle kana geçen şeker vücut tarafından kolaylıkla kullanılır ve kan

şekeri düzeylerinin kontrolü sağlanır.

Yapılacak Egzersizin Süresi ve Tipi

Ne Olmalıdır? Kısa süren (1-5 dak.) egzersiz programlarında kaslar glukozu kullanamazlar.

Bu nedenle egzersiz programı 5 dakika ile başlanmalı ve giderek süresi arttırılmalıdır. Etkin bir egzersiz programı için 20-30 dakika zaman harcanmalıdır. Bu süre zamanla artırılarak 60 dakikaya çıkarılabilir.



Fiziksel aktivitenizi arttırmak için;

- Asansör yerine merdiven kullanın.
- Arabanızı gideceğiniz yerden uzağa park ederek yürüyün.
- Yürüyerek gidebileceğiniz mesafelerde araba kullanmayın.
- Alışverişinizi size en yakın olan yerden yapmak yerine daha uzak olanından yapın
- Alışveriş merkezlerinde yürüyen merdiven yerine merdiven basamaklarını kullanınız.
- Otobüse bir durak sonra binerek veya otobüsten bir durak önce inerek yürüyüş sürenizi uzatın.
- Haftanın 3-4 günü düzenli olarak 45 dakika yürüyerek egzersiz planı yapın.



Bunları Unutmayın:

- Egzersize başlamadan önce, egzersiz esnasında ve egzersizden sonra kan şekeri ölçümü yapılmalıdır. Kan şekeri ölçümünün yapılması özellikle insülin kullanan diyabetliler için çok önemlidir.
- Yapılan egzersizin süresi bir saat veya daha fazla ise 10-15 gram karbohidrata ilave olarak 6 gram protein içeren bir yiyecek alınmalıdır. 10-15 gram karbohidrat içeren yiyecekler, 1 dilim ekmek, 2 galeta, 1 porsiyon meyve, 6 gram protein içeren yiyecekler, 1 kibrit kutusu beyaz peynir, 2 köfte büyüklüğünde et (30 gr) dir.
- Egzersiz esnasında aktif olacak bölgeye insülin enjeksiyonu yapılmamalıdır. Örneğin bisiklete binecek iseniz bacağınıza veya cam silecekseniz kolunuza insülin enjeksiyonu yapmayınız. Aksi uygulamalar hipoglisemiye neden olabilir.

Diş fırçalamak, diş ve diş etlerinin sağlığını korumak açısından büyük önem taşıyor. Dişlerini temizlemek isterken, yanlış fırçalama tekniği yüzünden pek çok kişi istemeden diş ve diş etlerine zarar verebiliyor. Nazik hareketlerle, dişlerin mümkün olan her yerine ulaşarak yapılması gereken diş fırçalama işlemi, sert ve yanlış müdahalelerle diş sağlığını tehdit edebiliyor. İltihaplanma riskinin yüksek olması nedeniyle ağız ve diş sağlığı, diyabetliler için herkesten daha fazla önem taşıyor. Doğru diş fırçalama tekniğinin de, en az diş fırçalamanın kendisi kadar önemli olduğunu belirten Diş Hekimi Çağdaş Kışlaoğlu doğru diş fırçalamanın ipuçlarını veriyor.

Dişlerinizi

Doğru Fırçalıyor musunuz?

Diyabette Ağız ve Diş Sağlığı Neden Önemlidir?

Bazı bakteriler, şeker olan ortamda daha hızlı gelişir. Bu nedenle tükürüğün yüksek seviyelerde şeker içerdiği hastalarda diş eti iltihapları daha da şiddetlenebilir. Ayrıca iltihap, kan şeker seviyelerini yükselten önemli bir etkidir. Diyabet, bilinen komplikasyonlarının yanı sıra diş kaybı ile sonuçlanan diş eti hastalıklarına da yol açmaktadır. Bu nedenle diyabetiklerin ağız sağlığının yakından izlenmesi gerekmektedir.

Doğru diş fırçalama ile ömür boyu sağlıklı dişlere sahip olmayı garantileyin. İşte yapmanız gerekenler:

- 1 Doğru bir diş temizliği için diş fırçasını kullanmadan önce ıslatmayın. Diş macununu diş fırçasının üzerine yaklaşık nohut büyüklüğünde sıkın.
- 2 Diş fırçalama işlemine en az 2 dakika ayırın, dolgu ve protez gibi işlem görmüş dişlere ekstradan özen gösterin.
- 3 Dişlerinizi düzenli olarak günde 2 kez, sabah ve akşam yemeklerden sonra fırçalayın.
- 4 Tek yönlü, ileri geri ve sert hareketlerle yapılan diş fırçalama işlemi, dişin doğal yapısına ve diş etlerine zarar verebilir. Diş fırçası, diş etinden dişlere doğru kullanılmalı, alt ve üst çene ayrı ayrı özenle fırçalanmalıdır.
- 5 Ağız içindeki tüm dişlerin, tüm yüzeyleri dairesel hareketlerle fırçalanmalı, iç yüzeyler de diş yüzeyler kadar önemsenmelidir.

6 Dişlerinizi fırçalarken, dilinizi fırçalamayı da unutmayın. Dilin üst yüzeyi, dişlerde çürümeye ve ağızda kötü kokuya neden olması muhtemel pek çok bakteriye ev sahipliği yapmaktadır. Bu nedenle, uçtan geriye doğru dilin üst yüzeyini de temizleyin.

7 Doğru diş temizliğinde, diş fırçalarının niteliği ve kullanım süreleri de büyük önem taşıyor. Ağız içi hijyenini korumak için, diş fırçanızı 3 ayda bir mutlaka yenisi ile değiştirin.

8 Genellikle kullanımından sonra yerine ıslak olarak bırakılan diş fırçalarında bakterilerin üremesi ve diş fırçasıyla ağız içine yerleşmesi daha kolay olur. Mümkünse diş fırçanızı kurulaştırın.

9 Diş fırçalarının, diş hekiminin kişiye özel olarak önereceği şekilde, diş yapısına uygun sertlik ve nitelikte olması gerekir. Size uygun diş fırçasını öğrenmek için diş hekiminize danışın.



Diyabet Sözlüğü

GLİSEMİK CEVAP

Farklı besin maddelerinin, belirli bir süre zarfında, kan glukozuna etkisidir. Araştırmacılar, bazı besinlerin, kan glukoz düzeyini aynı miktarda karbonhidrat içeren bazı başka besinlere kıyasla daha hızlı yükseltebildiğini ortaya koymuştur.

HİPERGLİSEMİ

Kandaki glukoz (şeker) düzeyinin normalden yüksek olmasıdır ve diyabetin kontrol altında olmadığına bir göstergesidir. Hiperglisemi, vücutta yeterli miktarda insülin olmadığına veya vücut mevcut insülini, glukozu enerjiye dönüştürmek için kullanamadığında ortaya çıkar. Hipergliseminin belirtileri, susama, ağızda kuruluk ve sık idrara çıkma ihtiyacıdır. İnsüline bağımlı diyabeti olanlarda, hiperglisemi diyabetik ketoasidoza ilerleyebilir.

HİPOGLİSEMİ

Kandaki glukoz düzeyinin normalden düşük olmasıdır. Diyabeti olan bir kişinin çok fazla insülin enjekte etmesi, çok az yemek yemesi veya ekstra besin maddesi almadan egzersiz yapması sonucunda ortaya çıkar. Hipoglisemisinin belirtileri, sinirlilik, sersemlik ve güçsüzlük, terleme, başağrısı, görme bulanıklığı ve açlıktır. Az miktarda şeker, meyve suyu veya şekerli yiyecek almak, 10-15 dakika içinde kişinin kendini daha iyi hissetmesini sağlar.

İMMÜN SİSTEM (BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ)

Bizi, bize yabancı olan her şeyden ayıran ve hem enfeksiyonlardan, hem de yabancı maddelerden koruyan karmaşık bir vücut sistemidir.

İNSÜLİN

Vücudun glukozu enerjiye dönüştürmesine yardım eden bir hormondur. İnsülin, pankreasın Langerhans adacıklarında yer alan beta hücrelerinden salgılır. Vücut kendisi için yeterli miktarda insülin üretmediğinde, vücuda insülin enjekte edilmesi gerekir.

METABOLİK BOZUKLUK

Metabolizmadaki bir hastalık veya bir eksikliği tanımlamak için kullanılır.

VÜCUT KÜTLE İNDEKSİ (BMI)

Vücut ağırlığının (kg), boyun (m) karesine bölünmesi ile elde edilen indekstir. BMI, kişinin normal kilolu mu, aşırı kilolu mu, yoksa obez mi olduğunu gösterir. BMI'nin 18,5 - 25 arasında olması kilonun normal olduğunu, 25-30 arasında olması kilo fazlasını, 30'dan büyük olması ise obeziteyi gösterir.