



DİYABETTE İLAÇ VE İNSÜLİN TEDAVİSİ

Uz. Dr. M. Masum CANAT

Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Endokrinoloji ve Metabolizma Kliniği

DİYABET (ŞEKER HASTALIĞI) NEDİR?

İnsülin eksikliği


ya da

var olan insülinin etkisindeki
bozukluklar

sonucunda oluşur.

İNSÜLİN

- Pankreas isimindeki organımızdan salgılanan bir hormondur.
- Pankreas karın boşluğumuzun iç ve arka kısmında mide ve barsaklarımıza komşu, yaprak şeklinde bir organdır.
- İnsülinin görevi kanımızdaki şekerin hücrelerimizin içine girmesini sağlamaktır.

- 
- İnsülin eksikliğinde kanımızdaki şeker, hücrelerin içine giremediği için yükselir.
 - Bu durum etkin şekilde tedavi edilmezse çok çeşitli ve ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.
 - Ömür boyu süren bir hastalıktır.

DİYABETİN SINIFLANDIRILMASI

- Tip 1 DİYABET
- Tip 2 DİYABET
- DİĞER

TİP 1 DİYABET

- Pankreastan salınan insülinin yokluğuna bağlı olarak gelişir.
- Tedavide mutlaka insülin gereklidir
- Her yaşta ortaya çıkabileceği gibi en sık 30 yaş öncesi gelişir
- Diyabet semptomları ani olarak başlar.
Hastalarda genellikle kilo kaybı vardır

TİP 2 DİYABET

- En sık görülen diyabet tipidir
- Hastalar genellikle ailesinde diyabetli yakını olan, kilolu, 45 yaşın üstündeki kişilerdir
- Çoğu vakada tanı rastlantısal olarak konabilir
- Başlangıçta insülin üretimi tamamen bozulmamıştır ve ağızdan kullanılan haplarla tedavi edilebilir
- Fakat zamanla, bir çok hastada insülin tedavisi gerekmektedir

DİYABET TAKİBİNDE HEDEFLER

| | İDEAL | HEDEF |
|-------------------------------------------------|--------|--------|
| Açlık Kan Şekeri ve Öğün Öncesi Açlık Şekeri | 70-100 | 70-120 |
| Öğün Sonrası 2.saat Tokluk Kan Şekeri | 120 | 140 |
| HbA1C (%) | <6 | <6.5 |

HbA1C

- Son 3 ay içinde kan şekeri değerinin nasıl gittiğini gösteren bir testtir.
- Günlük kan şekeri iniş-çıkışlarından etkilenmez
- Yılda en az 2-4 kez kontrol edilmelidir

HbA1C Deęerine Göre Ortalama Tahmini Kan Şekeri

| HbA1C | Ortalama Kan Şekeri |
|--------------|----------------------------|
| 6 | 126 |
| 7 | 154 |
| 8 | 183 |
| 9 | 212 |
| 10 | 240 |
| 11 | 269 |
| 12 | 298 |


DİYABET TEDAVİ PLANI

1. EĞİTİM


2. DİYET

3. EGZERSİZ

4. İLAÇ VE İNSÜLİN TEDAVİSİ

- 
- Kendi motivasyonunuz iyi diyabet tedavisi için en önemli ihtiyaçtır.

- Etkin tedavinin ailenize, hemşirenize veya doktorunuza değil **en çok sizin sağlığınız için gerekli** olduğunu bilmelisiniz.

- 
- Son yıllarda modern diyabet tedavisinde büyük değişiklikler oldu.
 - Bununla birlikte bilgi ve deneyimler ne yazık ki aynı hızda yaygınlaşmadı.
 - Bu nedenle diyabetli kişiler daha çok bilgilenmelidir.
 - Bunun için daha çok soru sormalı, diyabet tedaviniz ile ilgili aklınıza bir soru takıldığı zaman eğitim hemşirenize, doktorunuza veya bizlere danışmalısınız.

DİYABET TEDAVİSİNDE YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİĞİ

- Egzersiz ve Beslenme tedavilerini kapsar
- Tedavinin vazgeçilemez bir parçasıdır
- Bunların yerini tutacak hiçbir ilaç bulunmamaktadır
- Yalnızca kan şekeri üzerine değil, kalp hastalığı üzerine olumsuz etkisi olan riskler üzerine de olumlu etkiler oluşturur
- Yaşam tarzı değişikliği ile 6 ayda %5-10 kilo kaybı sağlanmalıdır.

DİYABET VE BESLENME

BESLENME KURALLARI

- Yemeklerimizi ve ara öğünlerimizi aynı saatlerde almaya dikkat etmeliyiz.
- Yemek saatlerini ve miktarını günlük aktivitelerimize göre planlamalıyız.
- Ara öğün olarak meyve suyu yerine meyve tüketmeliyiz.
- Daha az yağ tüketmeliyiz.
- Daha çok sebze, meyve ve lifli gıda tüketmeliyiz.
- Tuzu azaltmalıyız

UZAK DURALIM

- Hamur işleri
- Yağda kızartılmış ve soslu yiyecekler
- Kuru yemişler
- Tüm yağlı gıdalar
- İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar
- Diyabetik gıdalar
- Alkol

DİYABET VE EGZERSİZ

EGZERSİZİN FAYDALARI

- Kan şekerini ve insülin ihtiyacını azaltır
- Kilo vermeye yardımcı olur
- Kalbi kuvvetlendirir
- Kan yağlarının düzenlenmesini sağlar
- Kas ve eklemeleri kuvvetlendirir

KURALLAR

- Yanınızda mutlaka kesme şeker veya meyve suyu bulundurun
- Kan şekeriniz 270 mg/dl'nin üzerinde ve idrarda keton varsa egzersiz yapmayın
- Egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında kan şekerinizi ölçün
- Ayakkabılarınızın rahat olduğuna emin olun

DİYABETTE İLAÇ TEDAVİSİ

- Oral antidiyabetik denen şeker hastalığı tedavisinde ağızdan kullanılan haplar;
 - Tip 2 Diyabet tedavisinde
 - Egzersiz ve Beslenme tedavilerine EK olarak kullanılır
 - Tip 1 Diyabet ve gebelik diyabetinde kullanılmamalıdır

ORAL ANTİDİYABETİK İLAÇLAR

1. İnsülin direncini azaltmaya yönelik ilaçlar
2. İnsülin salgılatıcı ilaçlar
3. Barsaktan şeker emilimini geciktiren ilaçlar
4. İnkretin bazlı ilaçlar

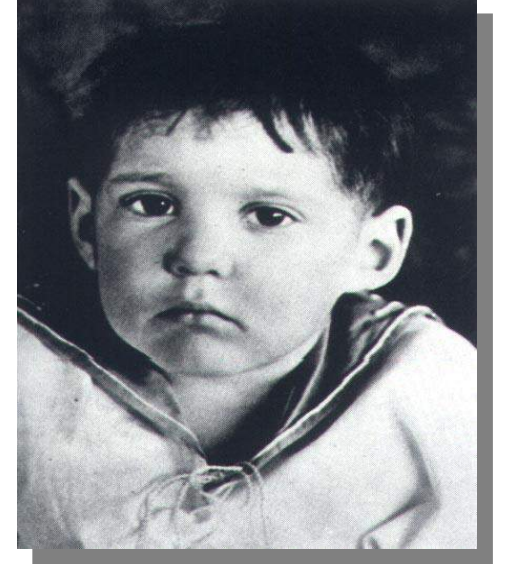
- İlaç tedavisine ne zaman başlanmalı?
- İlk ilaç hangisi olmalı?
- 2. ve 3. olarak ilaç ne zaman eklenmeli?
- Eklenecek ilaçlar hangileri olmalı?
- İlaçların kullanılma şekilleri nasıl?


TÜM BU SORULARIN CEVAPLARI
KILAVUZLARIMIZDA VARDIR VE BELİRLİDİR.
DİYABET HEKİMİ TARAFINDAN İLAÇ
TEDAVİSİ BU BELLİ KURALLARA GÖRE
AYARLANIR VE GÜNCELLENİR.


KİMLER İNSÜLİN KULLANMALI?

- Tip 1 diyabetli hastalar
- Ağızdan alınan kan şekeri düşürücü haplara rağmen halen kan şekeri kontrol altına alınamayan Tip 2 diyabetli hastalar
- Diyabete bağlı göz, böbrek ve sinir hasarı gelişen hastalar
- Gebe kalan tüm diyabetikler veya gebelik diyabeti olanlar
- Kan şekeri yüksekliğine bağlı oluşan acil durumlar
- Genel anestezi ile ameliyat olacak hastalar


- İnsülin 1921 yılında keşfedildi
- İnsülin ile tedavi edilen ilk hasta yine aynı yıl 14 yaşındaki Leonard Thompson olmuştur.
- Aşırı yüksek kan şekeri nedeniyle ölüm döşeginde olan Leonard bu tedavi sayesinde sağlıklı bir çocuk halinde yaşamına devam etmiştir.



- 
- İnsülin tedavisi yerine koyma tedavisidir.
 - İnsülin normalde vücüdümüz tarafından üretilen bir maddedir.
 - Tam olarak üretilemediği veya görevini yerine getiremediği zaman dışarıdan takviye edilmelidir.

- 
- Dışarıdan verilen insülin vücuda yabancı veya zararlı bir madde değildir ve normalde vücut tarafından üretilmektedir
 - Nasıl ki gözleri iyi görmeyen insanlar gözlük takarak bu sorunlarını telafi ediyorsa, şeker hastaları da gerektiği zaman insülin kullanarak bu sorunu aşmaktadır.

- İnsülin enjeksiyonu sanıldığı kadar zor değildir.
- İnsülin iğneleri son derece incedir ve kesinlikle canınızı yakmaz.
- İnsülin kullanması gereken hastalar ilk başta iğneden korkar ancak kısa zaman sonra kendi kendine insülin enjeksiyonu yapmanın aslında son derece kolay ve ağrısız bir işlem olduğunu anlaşılr.
- İlk enjeksiyondan sonra bunun son derece kolay olduğunu ve sağlıklı bir yaşam sürmeniz için gerekli olduğunu göreceksiniz.



Halk arasındaki önyargıların
aksine insülin

bağımlılık yapmaz

ve

kullanımı son derece **kolaydır**

GEÇİCİ İNSÜLİN TEDAVİSİ

- Ağır tip 2 diyabetli hastalarda başlangıçta glisemik kontrolü sağlamak için
- Glukoz toksisitesini yenmek için

İNSÜLİN TİPLERİ

- İnsülinler etki sürelerinin başlangıcına, etkinin en yüksek olduğu zamana ve etkilerinin sonlanma zamanına göre sınıflandırılır;
 - Kısa etki süreli insülinler
 - Orta etki süreli insülinler
 - Karışım insülinler
 - Hızlı etkili insülin analogları
 - Analog insülinler karışımları
 - Uzun etki süreli insülinler

Hangi İnsülini Kullanmalısınız?

- Doktorunuz sizin için en uygun olan insülin tipi ve dozunu belirleyecektir.
- Bu seçimi belirleyecek en önemli faktörler;
 - Vücut ağırlığınız
 - Fiziksel aktivite düzeyiniz
 - Yediğiniz günlük besin miktarı
 - Genel sağlık durumunuz
 - Karşılaştığınız stres miktarı

İnsülin Dozu Düzenlenmesi


- En azından 3 günlük profil izlenmelidir
- O öğünde bulunan glisemi değerini saptayan en önemli faktör, bir önceki insülin dozudur.
- Önce varsa hipoglisemi düzeltilir
- Tüm gün hiperglisemi varsa, önce en yüksek değer düşürülür.

Etkili tedavi...

- Kan şekeri seviyeniz ve HbA1C değeriniz tedavinizin ne kadar etkili olduğunun göstergesidir.
- Bu amaçla evde de kan şekeri takibinizi yapmanız son derece önemlidir.
- Bu sayede aldığınız gıda miktarı, insülin dozunuz ve egzersiz gibi faktörlerin kan şekerinizi nasıl etkilediğini takip edebilirsiniz

DİYABET TAKİBİNDE HEDEFLER

| | İDEAL | HEDEF |
|-------------------------------------------------|--------|--------|
| Açlık Kan Şekeri ve Öğün Öncesi Açlık Şekeri | 70-100 | 70-120 |
| Öğün Sonrası 2.saat Tokluk Kan Şekeri | 120 | 140 |
| HbA1C (%) | <6 | <6.5 |

- 
- Doktorunuz ve diyabet eğitim hemşireniz evde ne kadar sıklıkta kan şekeri takibi yapmanız gerektiğini söyleyecektir.
 - Ama sadece evde glukometre denilen aletlerle kan şekerinizi kontrol etmeniz yeterli değildir.
 - Doktorunuzun tavsiye ettiği sıklıkta hastaneye kontrole gitmeniz ve gereken takip ve kontrolleri yaptırmanız gerekmektedir.



TEŞEKKÜRLER...