

# [DIYABETES MELLITUS]

---

Dr. Aslıhan Güven Mert

# DİYABET YÖNETİMİ

Kan şekeri ayarını sağlamaktır.



# Diyabet tedavisinde hedef glukoz deęerleri

|             | NORMAL | HEDEF   |
|-------------|--------|---------|
| AKŞ (mg/dl) | <110   | 80-120  |
| TKŞ (mg/dl) | <120   | 100-140 |
| HbA1c (%)   | <6     | <7      |

# [ BU AYARIN SAĞLANMASIYLA ]

- Komplikasyon gelişimini önlemek
- Gelişmiş komplikasyon seyrini yavaşlatmak

# [ DİYABET YÖNETİMİ ]

1. Tıbbi beslenme tedavisi
2. Fizik aktivite
3. İlaç/ insülin
4. Eğitim (kendi kendini izleme ve tedavi)

# [ Diyabette beslenme programı ]


**Diyabetik  
beslenme**



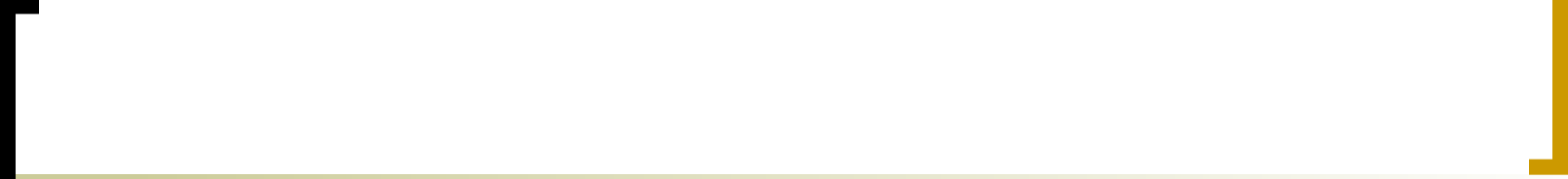
**Sağlıklı  
beslenme**

# [ Beslenme programı kişiye özgüdür ]

- Standart beslenme programı yoktur
- Beslenme programı bir diğer diyabetlinin programı ile asla karşılaştırılmamalıdır.

- 
- A decorative graphic at the top of the slide consists of a thick horizontal line in a light olive green color. On the left side of this line, there is a large black left square bracket '['. On the right side, there is a large yellow right square bracket ']' that overlaps the end of the horizontal line.
- Beslenme uzmanına danışılarak öğün araları fazla olmamak şartıyla ara öğün (4-5 öğün) olarak ayarlanır.



- 
- Gn için de yenilecek yiyeceklerinizi planlayin
  - Su için
  - Tatlandırıcılar !
  - Diyabetik ürünlerden olabildigince kacinin
  - Alkol kullanımına dikkat
  - Hipertansiyonu olanlarda tuz kontrolu
  - oėn atlamayin
  -

# EGZERSİZ

Alınan besinlerin kas dokuları tarafından kullanılmasını hızlandırarak kan glukoz düzeylerinin yükselmesini önler

# [ EGZERSİZ PROGRAMI ]

- Hastanın yaşına
- Hastalığın metabolik kontrolüne
- Kas-iskelet sisteminin uygunluđuna
- Kardiyo-pulmoner uygunluđa göre deđiřir

# [ EGZERSİZİN FAYDALARI ]

- İnsülin direncini azaltarak insülin etkinliğini artırır
- Kan şekerini düşürerek insülin ihtiyacını azaltır
- Kalp kasını kuvvetlendirir
- Kasların ve eklemlerin kuvvetlenmesini sağlar
- Kan yağları düzeyini düzenlemeye yardımcı olur
- İyi huylu kolesterolü artırır
- Kan basıncı kontrolünü sağlar

[

]

Yemeklerden 2 saat sonra haftada 3-4 kez günün aynı saatlerinde en az 10 dakika süre ile başlanmalı giderek 60 dakikaya kadar çıkılmalıdır.

## Egzersiz yapılmasının sakıncalı olduğu durumlar;

- Kan glukoz düzeyinin ayarsız olması
- Duyu kaybına yol açan nöropati
- Kardiyo-vasküler hastalıklar
- Proliferatif retinopati
- Hipoglisemiden habersizlik

# İLAÇ TEDAVİSİ (ORAL ANTİDİYABETİK İLAÇLAR)

1. Vücuttaki insülinin pankreastan salınımının artırılması
2. Hedef hücrelere insülin duyarlılığının artırılması
3. Glikozun barsaktan emiliminin yavaşlatılması

# [ İNSÜLİN TEDAVİSİNİN AMACI ]

- Kan şekerini normale getirmek
- Komplikasyonları önlemek
- Önlenemeyecek düzeyde komplikasyonlar oluşmuşsa ilerlemeyi durdurmak
- Diyabetik çocukların büyüme ve gelişmesini sağlamak
- Hamilelik ve gebelik ile ilgili komplikasyonları önlemek



# [ Kimler insülin tedavisine ihtiyaç duyar? ]

- Tip 1 diyabetliler
- OAD ile kan şekeri kontrolü sağlanmayan Tip 2 diyabetliler
- Özel bazı durumlarda tip 2 diyabette geçici kullanım (Akut stres, ağır enfeksiyon, cerrahi girişim ve ağır travmalar gibi)
- Diyabette gebelik ve emzirme dönemi veya gestasyonel diyabetliler
- Komplikasyon gelişmiş tüm diyabetliler
- Pankreas organı herhangi bir nedenle alınmış olanlar

# Kendi kendine izlem'de hangi ölçütler kullanılır?

- Günlük kan şekeri ölçümleri
- İdrarda şeker ölçümü
- Kan ve idrarda keton ölçümü
- Hb A1c
- Yıllık lipid kontrolü

# EVDE KAN ŞEKERİ TAKİP YÖNTEMLERİ

## 1.Glikometre ile ölçüm





# [ KETON ÖLÇÜMÜ ]

Kan şekeri  $>300$  mg/dl olduğunda önerilir.

# [Keton testi ne zaman yapılmalıdır?] ]

- Akut bir hastalık veya stres durumunda
- Kan glikoz düzeyi 300mg/dl 'den daha fazla, ketoasidoz belirti ve bulguları varsa
- Herhangi bir zamanda alışılmamış kan şekeri yüksekliğinde
- Tip 1 diyabetli kendini hasta hissediyorsa
- Tip 2 diyabette nadir görülmekle birlikte kan glikozu çoğu zaman yüksek seyrediyor ve kişi kendini hasta hissediyorsa

## HbA1c NEDİR?

- Hemoglobine bağlanan glikoz anlamına gelir.
- Son 2-3 aydaki kan şekeri düzeyini yansıtır
- Komplikasyonlar için risk parametrisidir
- Diyabet tedavisinde ana hedeftir
- Kan şekeri ortalamalarının 35 mg/dl'lik dilimi HbA1c yi yaklaşık %1 yükseltir

# [ iyi bir diyabet kontrolü için; ]

- Evde kan şekeri takibi yapın
- 3 ayda bir HbA1c testi yapın
- Yılda bir kez göz kontrolüne gidin
- Yılda bir kez mikroalbümin testi yapın
- Kalp sağlığı için kan yağları kontrolü yaptırın



# [Tedavi hedefleri sonucunda amaçlanan]

- Akut veya kronik komplikasyonların önlenmesi
- Yaşam kalitesinin yükseltilmesi
- Büyüme, fizik, mental ve sosyal gelişiminin sağlanması