**Diyabetli Bireyin Yakınları Ne Yapmalıdır?**

* Diyabetli kişiye karşı farklı davranış ve yaklaşımda bulunulmamalıdır.
* Etkin olarak dinlenmelidir.
* Her sorunu tek başına başa çıkamayacağını kabul ederek, uzman kişilerden yardım danışılmalıdır.
* Zorlayıcı olunmamalıdır.
* Cesaretlendirici davranılmalıdır.
* Öncelikle olumlu davranışlar değerlendirilmelidir.

**Diyabet Hapları Nelerdir?**

Diyabet hapları diye isimlendirilen ilaçlar, kan şekeri kontrolünü sağlamak amacıyla ağızdan alınan haplardır. Bunlar yalnızca Tip 2 Diyabet hastalığında kullanılır.

**Tip 2 Diyabette İnsülin Tedavisi Hangi Koşullarda Gereklidir?**

Tip 2 Diyabetli hastalarda istenen kan şekeri kontrolü haplar ile sağlanamazsa hastada organ hasarı gelişmiş ise insüline geçilir.

**İnsülin Tedavisine Başladıktan Sonra Bırakılabilir mi?**

Kan şekeri ayarı iyi olan ve insülin ihtiyacı sürekli azalan Tip 2 diyabetlilerde tekrar hap tedavisine geçilebilir.

**HAREKET ET DİYABETTEN KORUN**

****

**Evde Kendi Kendini İzlemek Önemli midir, Nelere Dikkat Etmeliyim?**

1. Evde kan şekerinizi düzenli aralıklarla ölçmeniz; diyet, egzersiz ve ilaç programınızın uygun olup olmadığını ortaya koyar.
2. Bir diyabet hastası normal günlerde günde en az 2 kere kan şekerini ölçmelidir.
3. Hastanın organ hasarı varsa veya 10 yıldan uzun süredir diyabeti varsa günde 3-4 kere kan şekerini ölçmelidir.
4. Evde kan şekerinizi hangi sıklıkta ölçeceğinizi ve hedeflerinizin ne olduğunu doktorunuzdan veya diyabet hemşirenizden öğrenmelisiniz.
5. Günlük öğünlerinizi, aktivitenizi ve ilaç dozlarınızı ayarlamak için kan şekeri sonuçlarından nasıl yararlanacağınızı öğrenmelisiniz.



**DİYABET’TEN**

**KORUNMA**

Adres: Numuneevler Mh. 14 Nolu Sk. Ekinoba Evleri Yanı Dörtyol/HATAY

Tel: (326) 713 00 99



**Diyabet Nedir?**

Diyabet, insülin hormonunun yokluğu veya yetersiz olması durumunda kan şekerinin hücre dışında ve kanda yükselmesi ile ortaya çıkanbir hastalıktır.

**Diyabetin Hangi Tipleri Vardır?**

Tip II diyabet- Toplumda daha sık görülen form

Tip I diyabet- Daha çok çocuk ve gençlerde görülen form

Gebelikte ortaya çıkan diyabet

Başka hastalıklar sonucu gelişen diyabet

**Tip 2 Diyabet Nedir ve Nasıl Gelişir?**

Tip 2 diyabette iki temel kusur vardır. Bunlardan birisi insülin salgılanmasında bozukluk, diğeri ise insülin direncidir.

Sonuçta insülin vücutta yeterince etki gösteremez ve kan şekeri yükselir.

**Tip 2 Diyabet Neden Önemlidir?**

Diyabetin en sık görülen tipidir. Genellikle 40 yaşından sonra ortaya çıkar.

Ortaya çıkışı yavaş ve sinsidir. Hastalık ortaya çıkmadan önce bulgu vermeyen gizli diyabet dönemi(10-15 yıl) vardır.

**Tip 2 Diyabetin Belirtileri Nelerdir?**

******

* Çok su içme
* Sık sık idrara çıkma Çok yeme
* Kilo kaybı
* Görme bulanıklığı
* Aşırı kaşıntı
* Tekrarlayan enfeksiyon

***Tip 2 Diyabet Açısından Kimler Risklidir?***

* Yakın aile bireylerinde diyabet öyküsü olanlar
* Kalp-damar hastalığı bulunanlar
* Obez kişiler
* Hipertansiyon hastaları
* Kan yağları yüksek olan kişiler
* Gebelikte diyabet geçirenler
* Düşük veya ölü doğum yapanlar
* İri bebek doğuranlar
* 45 yaşüstü kişiler

**Tip 2 Diyabetin Ortaya Çıkardığı Sağlık Sorunları Nelerdir?**

* Böbrek bozuklukları
* Kalp-damar bozuklukları
* Beyin damarı bozuklukları
* Göz bozuklukları
* Kemik kaybı
* Cinsel sorunlar
* Sinir hasarı
* Diyabetik ayak

******

***Diyabetin Yol Açtığı Sağlık Sorunları Önlenebilir Mi?***

Kan şekerinin olabildiğince normale yakın seviyelerde tutulması halinde göz, sinir ve böbrek hasarları, kalp krizi ve inme gibi sorunlarla karşılaşma riski azalır.

Psikolojik Danışman & Rehber Öğretmen

 Niyazi Çetin