



T.C. Sağlık Bakanlığı

1

Diyabet nedir?

DİYABET, insülin hormonununun eksikliği veya etkisizliği sonucu ortaya çıkan ve kan şekeri yüksekliği ile seyreden, kronik, ilerleyici bir hastalıktır.



**SAĞLIKLI ve
DENGELİ
BESLENİN**



2

Gebelik diyabeti nedir, neden önemlidir?

Gebeliğin 24. haftasından sonra ortaya çıkan kan şekeri yüksekliğidir. Gebelik diyabetinin kontrolü bebeğin iri doğmasını önler, doğum travmalarını azaltır ve bebekte doğum sonrası ortaya çıkabilecek şeker düşüklüğü, kalsiyum düşüklüğü, solunum zorluğu gibi sorunları azaltır.



**HAREKET
EDİN**



3

Diyabetli hastanın takibi nasıl yapılmalıdır?

Diyabetli hastaların takibinde en önemli kan testleri günlük açlık ve tokluk kan şekeri ölçümleri ve hemoglobin A1c (HbA1c) testidir. Diyabetli hastaların çoğunda hedef, HbA1c'nin % 7 'nin altında tutulmasıdır. Bu hedef yakalanırsa diyabete bağlı sorunların oluşumu da büyük oranda engellenir.



**FAZLA
KİLOLARDAN
KURTULUN**



4

Diyabet başka organları nasıl etkiler?

Uzun süreli kontrolsüz diyabeti olan hastalarda gözler, böbrekler, sinirler ve damarlar başta olmak üzere tüm organ ve sistemler etkilenebilir. Diyabetik bireyler düzenli olarak organ tutulumları açısından taranmalıdır.



**STRESTEN
UZAK
DURUN**



5

Diyabetli bireyler oruç tutabilir mi?

Diyabetli hasta şeker düşmesini tetikleyecek ilaç kullanmıyorsa, günlük kan şekeri takipleri hedef değerlerde ve HbA1c değeri %7'nin altında ise, takip eden doktorun da onayı ve önerileri ile oruç tutabilir. Oruç tutan hastalar hipoglisemi açısından dikkatli olmalı ve günlük kan şekeri takiplerini doktorları ile daha sık paylaşmalıdır.

**ŞİGARA ve
ALKOL GİBİ ZARARLI
ALIŞKANLIKLARI
BIRAKIN**



6

“Diyabetik ayak” nedir, nasıl önlenebilir?

Diyabetli hastalarda ayaklar, damar ve sinirlerin tutulumuna bağlı olarak travmalardan daha kolay etkilenmekte ve diyabetik ayak yaraları gelişmektedir. Diyabetli hastalar ayak bakımına özen göstermeli, ayak numarasına uygun, rahat ayakkabılar giymeli, ayakları çok sıcak ve soğuktan korunmalı ve yara, tırnak batması, nasır gibi durumlarda vakit geçirmeden doktora başvurmalıdır.



**YETERLİ ve
DÜZENLİ
UYUYUN**



7 **Diyabet tedavisinde egzersiz neden önemlidir?**

Egzersiz, diyabetli hastalarda tedavinin vazgeçilmez bir parçasıdır. Kasların etkili bir şekilde çalıştırılması, ek olarak enjekte edilen insülin veya ek olarak alınan tablet gibi etki gösterir. Egzersiz programının hedefi hastaya göre farklılık göstermekle birlikte en az haftada üç kez, en az 20-30 dakika sürdürülmeli ve hasta için uygun hıza ulaşılmalıdır.



**SAĞLIK
KONTROLLERİNİZİ
DÜZENLİ
YAPTIRIN**