

DIYABET NEDİR?

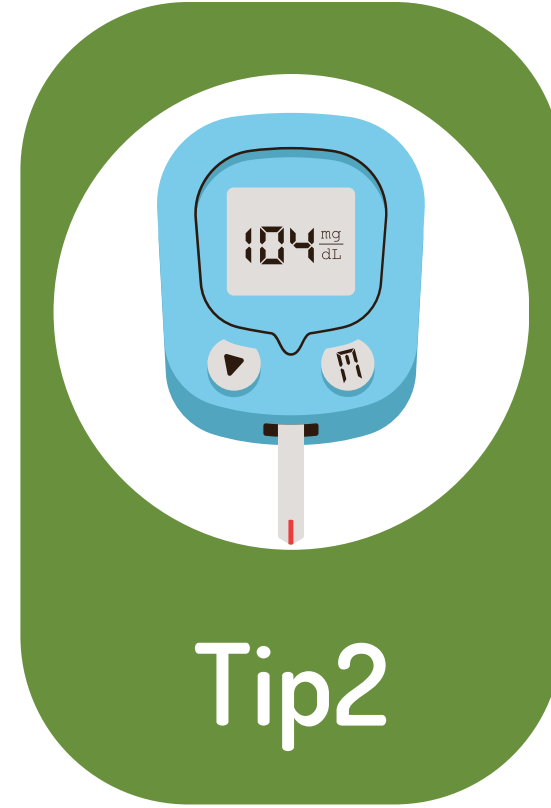
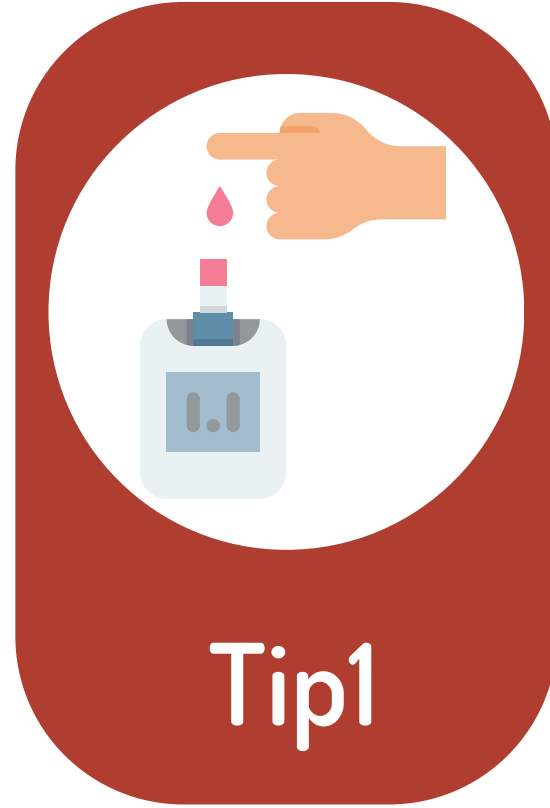
Okul Psikolojik Danışmanı
Ebru DEMİR



Diyabet, vücudun kandaki glukozu (şeker) düzenleme yeteneğini kaybettiği bir metabolik bozukluktur. Normalde pankreas, insülin adı verilen bir hormon salgılar. İnsülin, hücrelere glikozun girişine yardımcı olarak kan şekerini düzenler. Ancak, diyabet durumunda bu düzenleme mekanizması bozulur.



DIYABETİN TEMELDE İKİ ANA TİPİ VARDIR.



- **Tip 1 Diyabet** türünde vücut kendi insülinini üretemez ve dışarıdan insülin enjekte edilmesi gerekir.
- Genellikle genç yaşlarda başlar, bu nedenle genellikle çocukluk veya genç erişkinlik döneminde teşhis edilir.

DIYABETİN TEMELDE İKİ ANA TİPİ VARDIR.



- **Tip 2 Diyabet** vücut, üretilen insülini etkili bir şekilde kullanamaz veya yeterli miktarda insülin üretemez.
- Genellikle yetişkinlik döneminde ortaya çıkar.

DIYABETİN NEDENLERİ VE RİSK FAKTÖRLERİ

- Genetik faktörler
- Fiziksel aktivite eksikliği
- Sağlıksız beslenme alışkanlıkları
- Aşırı kilo ve obezite.

...



- Aile geçmişi: Ailenizde diyabet öyküsü varsa, bu durum genetik yatkınlığınızı artırabilir.
- Obezite, özellikle karın bölgesindeki yağlanma, tip 2 diyabet riskini artırabilir.
- Fiziksel aktivite eksikliği, vücut ağırlığını kontrol etme ve insülin direncini azaltma konusunda etkili bir faktördür.
- Yüksek şekerli, yüksek yağlı ve düşük lifli bir diyet, diyabet riskini artırabilir.
- Fast food ve işlenmiş gıda tüketimi de bu riski artırabilir.
- Bazı ilaçlar diyabet riskini artırabilir.



DIYABET BELİRTİLERİ

- Yorgunluk
- Sık idrara çıkma
- Aşırı susama
- Ağız kuruluğu
- Göz problemleri
- Yara iyileşme sorunları
- Açlık hissi
- Kilo kaybı



DIYABETİN TEŞHİSİ

- Kan şekeri ölçümleri
- A1C testi
- Oral glukoz tolerans testi (OGTT)
- Diyabet riskini değerlendirme



DIYABET YÖNETİMİ

- İlaç tedavisi
- İnsülin kullanımı
- Diyet ve beslenme
- Fiziksel aktivite
- Kan şekeri takibi



DIYABET KOMPLİKASYONLARI

- Göz komplikasyonları
- Sinir hasarı (nöropati)
- Böbrek problemleri
- Kalp hastalıkları

...



DIYABETLE BAŐA ÇIKMA VE ÖNLEME STRATEJİLERİ

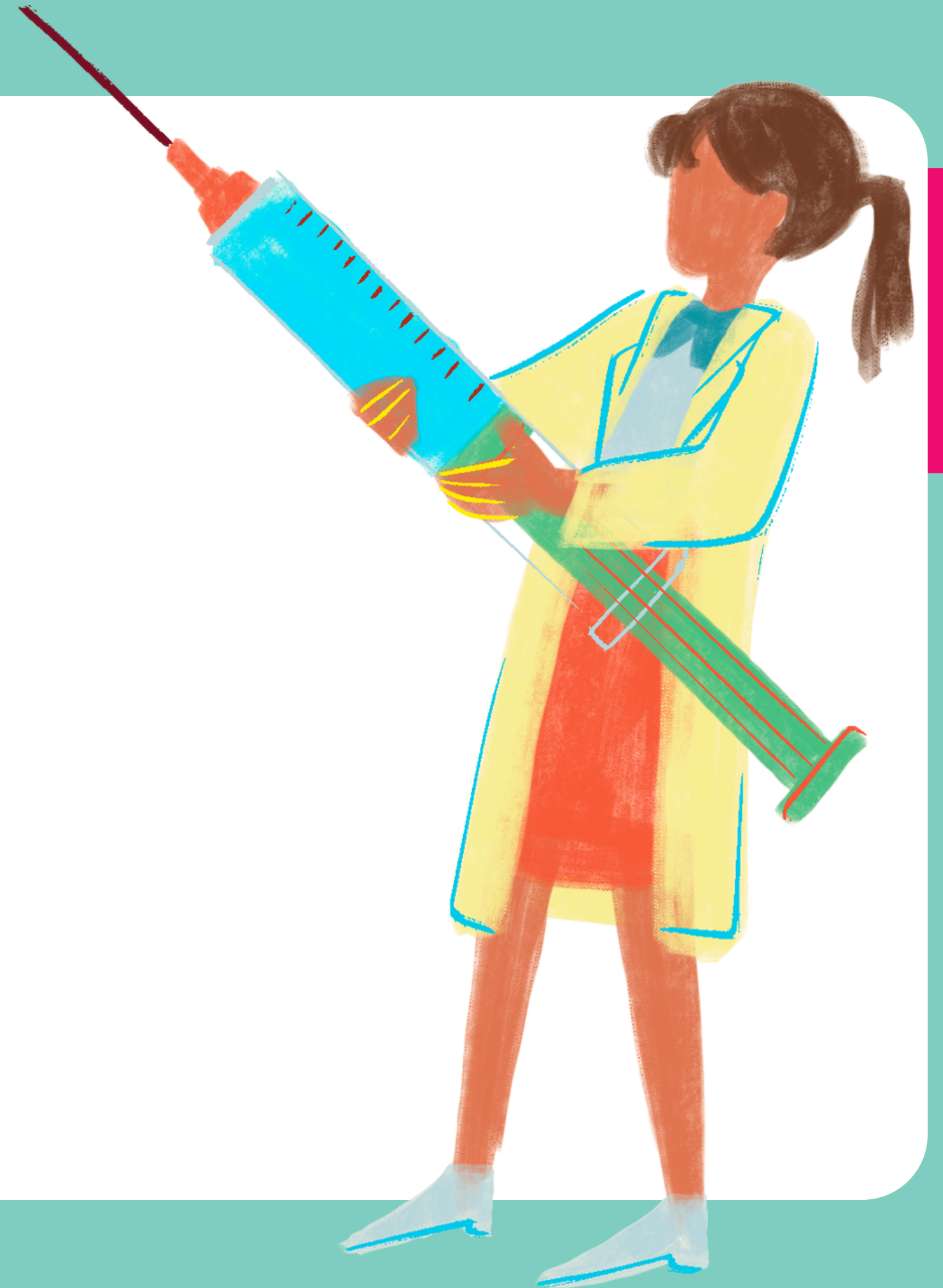
- Sağlıklı beslenme
- Fiziksel aktivite
- Kilo kontrolü
- Kan Şekerini takip etmek
- İyi bir uyku dzenini oluŐturmak
- Stres yonetimi
- Alkol ve sigara kontrolünü sınırlamak
- Dzenli saęlık kontrolleri
- Dzenli ilaç kullanımı
- Diyabet eęitimi ve destek grupları



- Dengeli bir diyet uygulamak: Protein, karbonhidrat ve yağ dengesine dikkat etmek.
- Lifli gıdaları tüketmek.
- Porsiyon kontrolüne dikkat etmek.
- Düzenli egzersiz yapmak, egzersizi günlük rutininize dahil etmek, örneğin yürüyüşe çıkmak, bisiklete binmek veya yüzme gibi aktiviteler.
- Sağlıklı bir kilo aralığında kalmak veya kilo vermek (gerekliyse).



- Düzenli olarak kan şekeri seviyelerini ölçmek ve bu bilgileri doktorunuzla paylaşmak.
- Derin nefes alma teknikleri gibi stres azaltıcı yöntemleri uygulamak.
- Alkol tüketimini sınırlamak veya mümkünse bırakmak.
- Sigara içmemek veya sigara içiyorsanız bırakmaya çalışmak.
- Diyabetle ilgili eğitim programlarına katılmak.
- Eğer ilaçlarınız varsa, doktorunuzun önerdiği şekilde düzenli olarak kullanmak.



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİM.

