

ŞEKER HASTALIĞINDA AKLA TAKILAN SORULAR, SORUNLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ II. BÖLÜM



Dr. Şükrü YENİCE

Dahiliye Uzmanı ve Hematoloji Uzmanı

Kurtuluş Mah. Atatürk Bulvarı (Yeni Devlet Hastanesi Yolu Üzeri),

No: 61, Kat: 1 / NAZİLLİ, Tel: 0 256 312 94 19, 0 505 218 60 57

E-posta: syenice@superonline.com

Değerli okurlar, geçen hafta şeker hastalarının sıklıkla sorduğu sorular ile günlük hayatta karşılaştıkları sorunları ve çözüm önerilerimi yazmıştım. Bu sayımızda da sorular ve cevaplarını yazmaya devam edeceğim.

Soru: Şeker hastasıyım ve sigara alışkanlığım var. Bende kalp hastalığı daha mı çok görülür?

Cevap: Sigara alışkanlığınız varsa hemen bırakın zira sigara kalp krizi, damar tıkanıklığı, inme (felç), böbrek hastalığı, sinirlerin hasara uğraması gibi şeker hastalarında görülen komplikasyonların sıklığını artırır ve ilerlemelerini hızlandırır. Sigara diabetlilerde kalp-damar hastalıklarının yol açtığı ölümü yakınlaştırır.

Soru: Şeker hastasıyım ve alkol alışkanlığım var. Alkol ile şeker hastalığı bir arada olabilir mi?

Cevap: Alkol alışkanlığınız varsa derhal gereğini yapın ve bırakın. Neden mi? Alkol aldığımız miktara ve beraberinde yediğiniz mezelerin cinsine göre kan şekeri düzeninizi bozar. Alkol şeker hastalarında sık görülen karaciğer yağlanması da artırır.

Soru: Şeker hastalığı yüzünden aşırı stres içindeyim. Ne yapmalıyım?

Cevap: Bu kadar ağır strese girecek bir durum yok. Şeker hastası olmayan kişiden tek farkınız diyetiniz ve yaşam tarzınız ile kullandığımız ilaçlar. Aslında bu beslenme ve yaşam rejimi herkese lazım. Stres, insulinin karşıtı olan hormonları harekete geçirir ve kan şekerini artırır. Stresle başa çıkmak için gerekirse psikolojik danışmanlık alın.

Soru: Şeker hastası evli bir kadınıyım. Yaşım yirmibeş. Ben ve eşim çocuk sahibi olmayı istiyoruz. Şeker hastalığı anne olmama engel mi?

Cevap: Şeker hastası genç kadınlar gebelik düşünüyorlarsa hamile kalmadan önce, gebelikleri süresince ve hamile kaldıktan sonra kan şekeri sürekli normal veya normale yakın olmalıdır. Bu sayede hem siz hem bebeğiniz sağlıklı olursunuz. Bunun için insülin dozunuzda değişiklikler yapılabilir, insülin kullanmıyorsanız insüline başlanabilir. Hamilelik boyunca şekerinizin yüksek seyretmesi şekerin doğrudan bebeğinize geçmesine yol açar. Bu yüzden bebeğinizin pankreası daha çok insülin salgılayarak şişmanlamasına sebep olur. Bebeğin gereğinden fazla irileşmesi doğumun zor olmasına hatta sezeryan zorunluluğuna sebep olur. Doğum sonrası da bebeğinizi bekleyen riskler olabilir. Şekeriniz düzgün gidiyorsa siz ve bebeğiniz fazla sorun yaşamazsınız. Hamileliğiniz başladığı an hemen diyet uzmanınıza gidin. Diyetinizde doktorunuzun önerisine göre günlük kalori artırımını ve yeni düzenlemeler yapılacaktır. Kalp-damar sisteminin düzenli çalışması, tansiyon yüksekliğinizin olmaması, böbreklerinizin zorlanmaması gerekir. Lütfen doktorunuzla sürekli ve düzenli irtibat halinde olun. Göz muayenenizi de ihmal etmeyin.

Soru: Şeker hastasıyım, uzun süreli seyahata çıkacağım. Ne yapmalıyım?

Cevap: İlk önce doktorunuz sonra doktorunuzun önerisi doğrultusunda diyet uzmanınız ile görüşün. Gideceğiniz yere göre diyetinizi ayarlayın. Yemeğiniz gelinceye kadar gecikme ihtimalini düşünerek yanınızda atıştırabileceğiniz bir şeyler olsun. İş görüşmesi-düğün-parti-turistik gezi nerede olursanız olun bira-şarap-rakı-viski vs. her türlü alkolden uzak durun. Seyehate otomobil ile gidiyorsanız ve arabayı siz kullanıyorsanız iki saat ara ile arabayı durdurun, kan şekerinizi ölçün. Diyetinizi (yemeğiniz ve ara öğününüz) ve dinlenmeyi ihmal etmeyin. Unutmayın araba kullanırken aç kalmak şekerinizin düşmesine yol açar. Bu durumda şuur kaybına ve neticede hayatınıza mal olabilir. Uçakla gidiyorsanız yanınıza ara öğününüzü ve ilaçlarınızı alın. Yasal işlemlerini yerine getirerek insulininizi de alın. Yemek servisi gecikebilir. Bunun için yanınızda yiyecek bir şeyler bulundurun. Yabancı ülkeye gidiyorsanız orada ilacınız başka isimle satılıyor olabilir. Reçetesiz ilacınızı alamayabilirsiniz onun için ilaçlarınızı yanınıza alın. Gittiğiniz ülkede sağlık sorununuzun olması halinde yararlanabileceğiniz bir sağlık sigortası yaptırın. Yanınıza diabetli olduğunuzu, kullandığınız ilaçları, aldığınız diyeti gösteren diabet tanıtım kartınızı alın.

Bütün bu önerileri dikkate alın, olumlu olun, hayata neşeyle bakın, sağlıklı ve uzun yaşayın sevgili diabetliler.

Değerli okurlar, bu yazım ile şeker hastalığı yazı serime son veriyorum. Yine de aklınıza takılan sorular ve sorunlar olursa benimle irtibata geçebilirsiniz. Gelecek haftadan itibaren başka sağlık sorunlarını yazmaya başlayacağım. Sağlıcakla kalın.