

## ŞEKER HASTALIĞINDA AKLA TAKILAN SORULAR, SORUNLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ I



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, bu sayımızda şeker hastalığına özel sorunların çözüm önerilerini yazacağım. Bu hususda hastalar tarafından sıkça sorulan sorular ve cevapları ile sizleri aydınlatmaya çalışacağım.

Soru: Şeker hastasının yaşam tarzı nasıl olmalı, hayatını hastalığına göre nasıl düzenlemeli?

Cevap: Diabetinizle barışık yaşayabilmeniz için ilk yapacağınız iş onunla ilgili mümkün olduğunca çok şey öğrenmek ve bunu ev ödeviniz haline getirmektir. Ev ödeviniz için diabet konusunda doktorunuzla sürekli ilişki içinde olmalısınız. Doktorunuzun vereceği diyeti sizin için düzenleyecek olan diyet uzmanı ile de temasınız olmalı. Diyet uzmanıyla bir defa görüşmek yetmez, zaman zaman onun yardımına ihtiyacınız olacaktır. Hastalığınızın seyrine göre doktorunuz diyetinizdeki günlük kaloride ayarlamalar yapabilir. Bu diyetle yer alan karbonhidrat (nişasta) türü yiyecekler ile protein ve yağların oranları nasıl olmalı, hangi gıdaları ne zaman almalısınız, canınızın istemediği yiyecek veya içeceğin yerine koyabileceğiniz gıdalar neler olabilir gibi sorularınızın cevaplarını alabileceğiniz bir doktorunuz bir de diyet uzmanınız olmalı. Günlük fiziksel aktivitenizden uzak kalmayın. Doktorunuza danışın. Yaşınıza ve durumunuza uygun hangi sporu yapabilirsiniz öğrenin ve bunu uygulayın. Diyet ve spor sayesinde gizli şeker hastası iseniz aşikar şeker hastası olma riskiniz oldukça azalır, şayet şeker hastası iseniz kan şekeriniz daha kolay kontrol altına alınabilir, tip II diabetli iseniz ilaca da ihtiyacınız olmayabilir. Şayet tip I diabetli iseniz insulin ihtiyacınız azalır.

Soru: Şeker hastalığında acil durumlar için ilk alınacak önlem nedir?

Cevap: Şeker hastası olduğunuzu belirten bir künye taşıyın. Özellikle tip I diabetliler için büyük risk arzeden hipoglisemi (aşırı şeker düşüklüğü) komasında kullanılmak üzere şeker-çukulata veya bir başka nişastalı gıda ile gereğinde kullanılmak üzere glukagon (şekeri yükselten ilaç) kiti taşıyın, Çok yakınlarınız bu ilacın nasıl kullanılacağını bilmeli.

Soru: Görme sorunları olan şeker hastalarını sıklıkla görüyoruz. Göz sağlığını korumak için şeker hastası ne yapmalı?

Cevap: Şekeriniz düzgün gidiyor olsa bile yılda en az bir defa göz doktoruna muayene olmalısınız. Retina hasarı (retina görme hücrelerini içeren, ışığa ve renge duyarlı hücrelerin bulunduğu ve kan damarlarının ağ oluşturduğu göz tabakasıdır), katarakt (perde inmesi), glokom (göz tansiyonu) gibi komplikasyonların olup olmadığı araştırılmalıdır. Bu göz hastalıkları şeker hastalarında şeker hastası olmayanlara göre daha çok görülür.

Soru: Şeker hastalarının bağışıklığı zayıf mıdır? Direnç düşüklüğü sebebi ile daha kolay mı hastalanırlar?

Cevap: Yüksek kan şekeri bağışıklık sistemini zayıflatarak direnci düşürür. Her yıl grip aşısı yaptırın. On yıl ara ile tetanoz aşısı olun (hatırlatma dozunda). Durumunuza göre doktorunuz zatürre aşısı veya hepatit B aşısına gerek görebilir.

Soru: Şeker hastalarında ayak bakımı nasıl olmalı?

Cevap: Ayaklarınızı her gün ılık suyla yıkayın ve havlu ile nazikce kurulayın. Ayaklarınızın her tarafını özellikle parmak aralarını sabırla ve iyice kurulayın. Ayağınızda su toplanması, nasır, kesik-çizik, tırnak batması, şişlik, kızarıklık , morluk, akıntı var mı sık sık kontrol edin. Bu tür anormal durumları hemen doktorunuzla paylaşın. Zamanında tedbir alınmazsa hasta parmak-ayak-bacak kesilmesine kadar ağır durumlarla karşılaşabilir.

Soru: Kan basıncı (tansiyon) ve kolesterolün kontrol altında olması için ne yapmalı?

Cevap: Bu sorunun cevabı öncelikle sağlıklı beslenme ve düzenli egzersizdir. Bu sayede uzun süre ilaç kullanmadan tansiyonunuz ve kolesterolünüz düzgün gidebilir. Tabii ki ilaç kullanılması gerekirse doktorunuz gereken tedaviyi düzenleyecektir.

Soru: Şeker hastası dişlerinde sorun olmaması için ne gibi tedbirler almalı?

Cevap: Diabet dişetlerini enfeksiyona yatkın hale getirir, dişlerde erken çürümeye yol açabilir. Dişlerinizi günde en az iki defa yumuşak hareketlerle fırçalayın. Dişlerinizin arasını diş ipi ile temizleyin. Dişlerinizden herhangi bir şikayetiniz, diş etlerinizde şişme, kızarıklık, kanama varsa diş muayenesi yaptırın. Yılda en az bir kez diş hekimine muayene olun.

Bütün bu önerileri dikkate alın, olumlu olun, hayata neşeyle bakın, sağlıklı ve uzun yaşayın sevgili diabetliler. Hastaliksız, sorunsuz, sağlıklı, mutlu ve uzun bir ömür diliyorum