

İnsülin tedavisi ile daha iyi oldum

Konvensiyonel İnsülin tedavisi için

Monika GrüBer, Viktor Jörgens ve Peter Kronsbein

Sevgili okuyucular!

Bu kitabı özellikle yıllarca diet ya da şeker düşürücü ilaçlarla tedavi edilen ancak şimdi İnsülin iğnesi kullanması gereken şeker hastaları için hazırladık. İnsülin tedavisi bu kitapta belirtildiği gibi ya insülin karışımı formunda ya da, „yemek öncesi İnsülin“ formundadır (bakınız sayfa 4). Bu son tedavide daha sık insülin iğnesi yapılmakla birlikte beslenmede daha fazla serbestlik tanınmaktadır.

Bu kitap ile sizin hastalığınızın başarılı bir şekilde tedavi edilebilmesine ilişkin detaylar hakkında bilgilendirmeyi ve ortaya çıkabilecek tereddüt ve anlaşılmayan konuların giderilmesinde yardımcı olmayı amaçladık.

Şeker hastalığının yaşamınızı mümkün olduğu kadar az etkilemesi dileğimizdir.

Kitabın çevirisinde emeği geçen Diyabetik Uzmanı Mer-yem Dinc hanımefendi ve Klinik Dortmund Diyabetik Bölümü Baş Dr. Alexander Risse beyefendiye katkılarından dolayı teşekkür ederiz.

İstek ve önerileriniz bizim için çok değerli, ilginiz için teşekkür ederiz.

Monika GrüBer, Viktor Jörgens ve Peter Kronsbein

Dr-Viktor-Joergens@t-online.de

İçindekiler

Diabet hakkında genel bilgiler	7
İnsülin	18
İnsülin enjeksiyon cihazları	30
Kan şekeri-kendi kendine kontrol	32
Şeker düşmesi	38
Besin maddeleri	46
İnsülin dozunun azaltılması	82
Fiziksel hareket	84
İnsülin dozunun yükseltilmesi	89
Yoğunlaştırılmış insülin tedavisi	91
Geç dönem hasarları (geç Komplikasyonlar)	92
Ayak bakımı	96
Ayak jimnastiği	102
Yüksek tansiyon	107
Statinler kalp krizi riskini önler	111
Kontrol muayeneleri	114
Kalıtım	119
Kan şekeri hesaplama tabelası	121
İçindekiler	122

Diabet hakkında genel bilgiler

„Diabetes Mellitus” eski yunancada şeker içeren idrarın fazla miktarda yapılması anlamına gelmektedir. Diabetes Mellitus bir şeker metabolizma bozukluğudur. Herkesin kanında şeker vardır. Kan şekeri, tedavi edilmeden normal değerlerine getirilemez. Kan şekeri değerlerinin yükselmesinde şu şikayetlerle karşılaşılır: idrara çok çıkma, susuzluk hissi, güçsüzlük, takatsızlık, yaraların geç iyileşmesi, enfeksiyonlar. Metabolizmanın normal çalışmasında (normal kan şekeri değerlerinde) ise bu tür şikayetler görülmez. Kan şekeri ne kadar uzun süre yüksek kalırsa, o kadar fazla diabetden kaynaklanan hasarlar ortaya çıkar. Bunlar ancak iyi bir tedavi ile önlenabilir.

Uzun süren diabet tedavisinin başarılı olabilmesi için tedavinin bir parçasını da kendiniz üstlenmeniz gereklidir. Örneğin metabolizmanızın gidişatının ne kadar iyi olduğunu anlamak için kan şekerinizi kendinizin kontrol etmesi çok önemlidir. Bu ayrıca yemek ve insülin tedavisinin birbirine uygun olması anlamına da gelmektedir. Burada kan şekeri üzerine egzersizin etkisi de dikkate alınması gerekiyor.

Yüksek kan şekerinin neden olduğu şikayetler

Yüksek kan şekeri değerlerinde aşağıdaki belirtiler ortaya çıkabilir:

Çok idrar:

Özellikle geceleri ortaya çıkan rahatsız edici sık idrara kalkma

Aşırı susama:

Fazla miktarda idrar ile sıvı kaybına bağlı ortaya çıkar.

Güçsüzlük:

Bu nedenle çalışma gücünüzde azalma olur.

Yaraların geç iyileşmesi, Enfeksiyonlar:

Yaralar yavaş iyileşir ve bu durum enfeksiyonlara yol açabilir.

İnsülin tedavisi sayesinde bu şikayetlerinizi ortadan kaldırabilirsiniz.

Yüksek kan şekerinin neden olduğu şikayetler



Çok idrara çıkma



Çok su içme



Takatsızlık



Yaraların geç iyileşmesi
Enfeksiyonlar

Diabette tehlikeli bölgeler

Diabet hastalığında ciddi tehlikelerle karşılaşılabilir:

Kan şekeri uzun yıllar yüksek seyrederse, küçük kan damarlarında ve sinirlerde bozukluklara yol açabilir. Gözlerde, böbreklerde ve ayaklarda tahribatlar görülebilir. Kan şekerinin iyi ayarlanması ile bu bozukluklar önlenir.

Diabetlilerde sıklıkla varolan yüksek tansiyon uzun süreli olarak iyi tedavi edilmelidir (Yüksek tansiyon bölümüne bakınız), bu sayede olası komplikasyonlar önlenir. Bu durum İngiltere’de 1998 de UKPD-çalışmasında gösterilmiştir. Daha sonraki bölümlerde bu konu tekrar ele alınacaktır.

Diabet hastalarında kalp krizi ve felç oldukça sık ortaya çıkmaktadır. Bunu nasıl önleyebileceğiniz özellikle yüksek tansiyon bölümünde bahsedilmiştir.

Kan şekeri değerlerinin çok fazla yükselmesi şuur kaybına ve diabetik komaya neden olabilir. Bu koma hayati tehlike arz etmektedir. Başka bir hastalığın varlığı (örneğin akciğer iltihaplanması) söz konusuysa koma durumu ortaya çıkabilmektedir. Hastanın diabet hakkında iyi bilgilendirilmesi ve modern insülin tedavisi sayesinde diabetik komadan sakınılabılır.

Diabette tehlikeli bölgeler

