

TİP 2 DİYABET TEDAVİSİ NASIL YAPILIR?



Foto: © Image'in – stock.adobe.com

SEVGİLİ HASTA,

Tip 2 diyabet, diğer adıyla “şeker hastalığı” yetişkinlerde çok yaygındır. Bu hastalığın belirleyici özelliği, kan şekeri seviyesinin sürekli yüksek olmasıdır. Diyabet tedavi edilmediğinde damarlara, sinirlere ve organlara zarar verebilir. Ancak zamanında teşhis edilip tedavi edilirse kimi vakalarda bu zararlar önenebilir ya da ilerlemeleri durdurulabilir.

Bu metinde tip 2 diyabet tedavisinin hedefleri ve imkanlarına dair bilgileri bulabilirsiniz.

Kısaca: Tip 2 Diyabet Tedavisi

- Doktorunuzla birlikte tedavinin bireysel hedeflerini belirlersiniz. Örneğin, uzun vadeli kan şekeri değeri (*HbA1c*) için bir hedef belirlenir. Bu değer yaşa ve sağlık durumuna bağlı olarak yüzde 6,5 ile 8,5 arasında olmalıdır. Ayrıca tansiyon ve kan yağı değerleri de önem arz eder.
- Hasta eğitimleri ile beslenme ve hareket gibi belli alışkanlıkların hastalığa göre uyarlanması tedavinin bir parçasıdır. Sigarayı bırakmak ise oldukça etkilidir.
- İlaçlar ancak sağlıklı bir yaşam tarzına rağmen kan şekeri yüksek kalmaya devam ettiğinde verilir.

► TEDAVİ HEDEFLERİNİ KARARLAŞTIRIN

Tedavi başlamadan önce doktorla birlikte bireysel hedefleri belirlersiniz. Standart bir hedefler listesi yoktur. Hangi değişikliklerin ve hedef değerlerin sizin için uygun olduğu diğer etkenlerin yanı sıra yaşınıza, ihtiyaçlarınıza ve yaşam koşullarınıza bağlıdır. Bu konuda başka hastalıkların varlığı da rol oynar.

Tedavide hedef belirlediğiniz konular:

- Yaşam tarzı
- Kan şekeri
- Kan yağları
- Kilo
- Tansiyon

Hedeflerinize ulaşmak için size kimin yardım edebileceği üzerine düşünün. Bunlar yakınlarınız, arkadaşlarınız veya öz yardım grupları olabilir.

Tedavi boyunca hedeflerinizi tekrar gözden geçirmeli ve gerektiğinde durumunuza göre uyarlamalısınız.

► KAN ŞEKERİ DEĞERİ HEDEF ARALIĞI

HbA1c değeri yani uzun vadeli kan şekeri değeri, son 8 ila 12 haftadaki kan şekeri seviyenizi yansıtır. Beslenme, hareket ve ilaçlar bu değeri etkiler. Sizin için hangi hedef değer uygun olduğu bireysel koşullarınıza bağlıdır: Bu değer, yaşa ve tedavi hedefine bağlı olarak yüzde 6,5 ile 8,5 arasında olmalıdır.

Daha genç ve genel olarak sağlıklı ve tedaviye iyi cevap veren bir kişide değer daha düşük olmalıdır. Fiziksel olarak çok kısıtlı ve başka hastalıkları da olan bir kişi için ise daha yüksek bir *HbA1c* değeri daha uygundur.

Böylece diyabete bağlı olarak kalp, böbrek ve sinirlerde meydana gelebilecek komplikasyonlar olabildiğince engellenmeye çalışılır. Araştırmalar çok yüksek seviyedeki bir kan şekerinin düşürülmesinin faydasını belirtir. Ancak hafif yüksek olan bir değeri düşürmeye devam etmenin yararı tahminen azdır. Ayrıca çok katı bir kan şekeri ayarında, kan şekerinin tehlikeli bir şekilde düşmesi biraz daha sık görülebilir. Tansiyona ve kan yağı değerlerine dikkat eden bir kişi diyabetin neden olduğu hasarların da önlenmesine yardımcı olabilir.

► TEDAVİ

İlaçsız tedbirler

Diyabet tedavisinin temeli bu hastalığa uygun bir yaşam tarzının sürdürülmesidir. Yani fiziksel aktivite, sigaranın bırakılması ve dengeli bir beslenme içerir. Bireysel HbA1c hedef değerine belki de yalnızca bunları yaparak ulaşabilir ve ilaç kullanmak zorunda kalmayabilirsiniz.

İlaçlar

Uzmanlar ilaç kullanmak gerektiğinde önce etkin maddesi *metformin* olan tabletleri önerirler. Bazılarında ise başından itibaren diyabet ilaçlarının bir kombinasyonunun verilmesi etkili olur: Metformin etkin maddesiyle birlikte bir *gliflozin* veya *glutidin* kullanılması. Böyle bir kombinasyonun yan etkileri de daha fazla olabileceğinden bu herkese tavsiye edilmez.

- **Hali hazırda kalp hastasıysanız veya bir kalp krizi geçirdinizse:** Bu durumda ilaç kombinasyonu sizin için avantajlı olabilir. Araştırmalarda kombinasyonun kalp ve böbreklerde bazı komplikasyonları ve ölümleri engelleyebildiği görülmüştür.
- **Kalp krizi geçirme riskiniz çok yüksekse:** Örneğin ağır bir böbrek hasarı veya yüksek tansiyon söz konusuysa ve yağ değerleriniz çok yüksekse. Bu durumda kombinasyon kullanmanın avantajı düşük olabilir. Araştırmalarda kombinasyonun, inme ve böbrek hasarını önlediği vaka sayısının az olduğu görülmüştür. Bu avantaj, bulantı veya genital bölge enfeksiyonu gibi risklerin yüksekliği dikkate alınarak değerlendirilmelidir.
- **Kalp krizi geçirme riskiniz yüksek değilse:** Bu durumda kombinasyonu kullanmanın size muhtemelen bir faydası yoktur. O halde size önce metformin verilir.

Metformin veya kombinasyon tedavisine rağmen kan şekeri değerleri sürekli yüksek olduğunda başka ilaçlar tedaviye eklenir: Bunlar *sülfonilüreleri*, *gliptinler* veya *insülinler*dir. Sizin için hangi etkin maddenin en uygun madde olduğu diğer ilaçlarla ne türden karşılıklı etkileşimlerin ve yan etkilerin meydana geldiğine bağlıdır. Ayrıca bireysel tedavi hedeflerinize olabildiğince kan şekeriniz normal değer altına düşmeden veya kilo almadan ulaşmalısınız.

► SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Doktorunuzla aklınızdakiler ve yaşam koşullarınız üzerine konuşun. Uygun bir tedaviyi planlamak için bu bilgiler önemlidir.
- Hasta eğitiminde tedavi hedeflerinize en iyi şekilde nasıl ulaşabileceğinizi öğrenirsiniz.
- Beslenmenizi diyabet hastalığınıza göre ayarlayın. Tip 2 diyabet hastalarına sağlıklı beslenme konusunda tavsiye edilenler, genellikle diyabet hastası olmayanlara tavsiye edilenlerle aynıdır. Özel diyabet ürünlerine ya da diyet gıda maddelerine gerek yoktur. Aşırı kiloluysanız kilo vermek faydalıdır.
- Hareket ve fiziksel aktivite diyabetliler için de tavsiye edilir. Doktorunuzla hangi aktivitelerin sizin için uygun olduğunu konuşun. Yorucu bedensel faaliyetlerin kan şekerini genellikle düşürdüğüne dikkat edin. Şekeriniz çok düşerse glukoz faydalı olur.
- Az alkol tüketin ve mümkün olduğunca sigara kullanmayın.
- Diğer diyabet hastalarıyla deneyimlerinizi paylaşın; örneğin bir öz yardım grubunda.

► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni **Tip 2 Diyabet ile ilgili Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları'na** dayanarak hazırlanmıştır:

www.leitlinien.de/nvl/diabetes

Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları programından sorumlu olan kurumlar Federal Tabipler Odası (BAK), Sigorta Doktorları Federal Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıp Uzman Kuruluşları Birliği'dir (AWMF).

Yöntem ve diğer kaynakları: www.patienten-information.de/kurzinformationen/diabetes-therapie#methodik

Öz yardım gruplarıyla iletişim

Yakınızdaki hangi öz yardım gruplarının bulunduğunu NAKOS (Öz Yardım Gruplarının Teşviki ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz: www.nakos.de, Telefon: 030 3101 8960

Orijinal Almanca versiyonu 2021 tarihli.

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Görevlendiren: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) ve Bundesärztekammer (BÄK)

Faks: 030 4005-2555

E-Posta: patienteninformation@azq.de

www.patienten-information.de

www.azq.de



Samimi tavsiyelerle