

## TİP 2 DİYABETİN TEDAVİSİ NASIL YAPILIR?



Foto: © Jürgen Fälchle - Fotolia.com

### SEVGİLİ HASTA,

Tip 2 diyabet erişkinlerde çok yaygındır. Bu hastalığın belirleyici özelliği, kan şekeri seviyesinin sürekli yüksek olmasıdır. Hastalığa günlük dilde „yaşlılık diyabeti“ veya „şeker“ de denir. Diyabet tedavi edilmediğinde damarlara, sinirlere ve organlara zarar verebilir. Ancak zamanında teşhis edilip tedavi edilirse kimi vakalarda bu zararlar önlenabilir ya da ilerlemeleri yavaşlatılabilir. Bu metinde tip 2 diyabet tedavisinin hedefleri ve imkanlarına dair bilgiler yer alıyor. Daha fazla bilgiyi hasta kılavuzunda bulabilirsiniz (bkz. arka sayfa).

### Kısaca: Tip 2 Diyabetin Tedavisi

- Doktorla birlikte önce tedavinin bireysel hedeflerini belirlersiniz. Örneğin, uzun vadeli kan şekeri değeri (HbA1c) için bir hedef belirlenir.
- Hasta eğitimleri, beslenme ve hareket gibi belli alışkanlıkların hastalığa uyarlanması tedavinin bir parçasıdır.
- İlaçlar ancak sağlıklı bir yaşam tarzına rağmen kan şekeri yüksek kalmaya devam ettiğinde verilir.
- Bazı durumlarda tek bir ilaç bir süre sonra kan şekerini düşürmeye yetmediğinde birden çok ilaç aynı anda kullanılır.

### ► TEDAVİ HEDEFLERİNİ KARARLAŞTIRIN

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

Tedavide hedef belirlediğiniz konular:

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

Bir şeyi anlamadığınızda sorun. Ayrıca hedeflerinize ulaşmak için size kimin yardım edebileceği konusunda düşünebilirsiniz. Bunlar eşiniz, arkadaşlarınız veya öz yardım grupları olabilir. Tedavi boyunca hedeflerinizi tekrar gözden geçirilmeli ve gerektiğinde durumunuza göre uyarlanmalıdır.

### ► HbA1c DEĞERİ İÇİN HEDEF DÜZEY

Doktorunuz, uzun vadeli kan şekeri değeri yani HbA1c değeriyle kan şekerinizin geçmiş haftalarda iyi ayarlanmış olup olmadığını tespit eder. Bu değer tedavinin etkili olup olmadığını da gösterir. Hangi değer sizin için en iyisi olduğuna doktorla birlikte karar verirsiniz. Sabit bir sınır yoktur. Uzmanlar hedef olarak yüzde 6,5 ila 7,5 (48 ila 58 mmol/mol) arasında bir değer önerirler. Böylece diyabete bağlı komplikasyonlar olabildiğince engellenmeye çalışılır. Ancak sizin değerinizin mutlaka tam da bu aralıkta olması gerekmez. Yüksek kan şekeri değerleri bir risk faktörüdür ancak buna eşlik eden yüksek tansiyon, yağ metabolizması bozuklukları veya sigara kullanımı da komplikasyonların oluşmasını kolaylaştırır. Araştırmalar çok yüksek seviyedeki bir kan şekerinin düşürülmesinin faydasını belirtirler. Ancak biraz yüksek olan bir değeri düşürmeye devam etmenin yararı genellikle azdır. Ayrıca çok katı bir kan şekeri uyarı, sıklıkla kan şekerinin tehlikeli bir şekilde düşmesiyle bir arada görülebilir ve bu HbA1c değerinden de anlaşılmaz.

## ► Tip 2 Diyabetin Tedavisi

### ► TEDAVİNİN AŞAMALARI

Genelde tedavi çok aşamalı bir plana göre yapılır.

- **Aşama 1:** Öncelikle bir hasta eğitimi alın ve gerektiğinde de yaşam tarzınızı değiştirin. Yani daha fazla hareket edin, olabildiğince dengeli beslenin ve sigara içmeyin. Belki bu kadarıyla bireysel HbA1c hedef değerimize ulaşabilir ve ilaç almanız gerekmez.
- **Aşama 2:** Doktorlar ancak daha sağlıklı bir yaşam tarzına rağmen kan şekeri değeri hala çok yükseğe ilaç vermelidirler. Kan şekerini düşüren haplara *oral antidiyabetikler* denir. Bunlar genelde etkin maddeleri *metformin* olan haptardır. Metforminin kullanılmasına engel teşkil eden bir neden olduğunda başka ilaçlar kullanılabilir.
- **Aşama 3:** Tek bir hap fayda etmediğinde size ilaveten başka bir ilaç daha verilir. Eğer hapları tolere edemiyorsanız sadece insülinle de tedavi yapılabilir.
- **Aşama 4:** HbA1c değeri hala hedeflenen değer düzeyinde olmayan hastalar için son aşamada insülin ve başka diyabet ilaçlarıyla birlikte yoğun bir tedavi yapılır.

Uzmanlar kararlaştırdığınız HbA1c hedef değerine 3 ila 6 ay sonra ulaşmadığınızda bir sonraki aşamaya geçmenizi tavsiye ederler. Bir aşamadan diğerine geçmek yeni bilgi ve pratik beceriler gerektirir. Bunları örneğin bir hasta eğitiminde öğrenirsiniz.

Hangi etkin maddenin sizin için en uygun olduğu diğer etkenlerin yanı sıra alışkanlıklarınıza ve her gün aldığınız ilaç sayısına bağlıdır. Olası yan etkiler, diğer ilaçlarla karşılıklı etkileşim ve böbreklerinizin fonksiyonu çok önemlidir. Ayrıca bireysel tedavi hedeflerinize mümkün olduğunca kan şekerinizin düşmesi veya kilo almanız gibi yan etkiler görülmeden ulaşmalısınız.

### ► SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Doktorunuzla aklınızdakiler ve yaşam koşullarınız üzerine konuşun. Bu konular böylelikle hedef belirlenirken dikkate alınabilir.
- Bir hasta eğitimine katılmalısınız. Orada tedavi hedeflerinize en iyi şekilde nasıl ulaşabileceğinizi öğrenebilirsiniz.
- Dengeli beslenmeye dikkat edin. Katı kurallar ya da yasaklar yoktur. Tip 2 diyabet hastalarına sağlıklı beslenme konusunda tavsiye edilenler, genellikle diyabet hastası olmayanlara tavsiye edilenlerin aynısıdır. Özel diyabet ürünlerine ya da diyet gıda maddelerine gerek yoktur.
- Daha fazla hareket ve spor egzersizleri diyabette de genelde mümkündür. Bunun bir sakıncası olmadığından emin olmak için önceden doktorunuza danışın. Bedensel faaliyetlerin kan şekerini genellikle düşürdüğünü dikkate alın.
- Az alkol tüketin ve sigara içmeyin.
- Kontrol muayenelerine gitmeye ve ilaçlarınızı doktorun söylediği şekilde almaya çalışın.

### ► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni „**Tip 2 Diyabetin Tedavisi**“ hasta kılavuzuna dayanarak hazırlanmıştır: [www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Hasta kılavuzu Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları programı çerçevesinde hazırlanmıştır. Bundan sorumlu olan kurumlar Federal Tabipler Odası (BÄK), Sigorta Doktorları Federal Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıp Uzman Kuruluşları Birliği'dir (AWMF).

„Diyabet“ ile ilgili diğer kısa bilgileri aşağıdaki adreste bulabilirsiniz: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

Yöntem ve kaynakları aşağıdaki adreste bulabilirsiniz:

[www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-therapie](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-therapie)

#### Öz yardım gruplarıyla iletişim

Yakınızdaki hangi öz yardım gruplarının bulunduğunu NAKOS (Öz Yardım Gruplarının Teşviği ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Görevlendiren: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
ve Bundesärztekammer (BÄK)

Telefon: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555

E-Posta/Başvurulacak kişi: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Saygılarımızla