



TÜRK
BÖBREK VAKFI

ŞEKER HASTALIĞI KİTAPÇIĞI



www.tbv.com.tr

tbv@tbv.com.tr



UYARI
Kan şekerinizi kontrol etmek, kronik böbrek hastalığınızın ilerlemesini önler. Birçok önemli tıbbi araştırma, kan şekerini normal sınırlarda tutmanın, kronik böbrek hastalığının ilerlemesini yavaşlattığını göstermektedir.



Ayşe OnatNational Kidney Foundation tarafından yayınlanan “Diabetes, Heart, Nerves, Feet and Kidneys” isimli kitapçıktan

Çeviri

Ayşe Onat

ŞEKER HASTALIĞI

Gözler, Kalp, Sinirler, Ayaklar ve Böbrekler Nasıl Etkileniyor ?

Türk Böbrek Vakfı, kronik böbrek hastalığı ile mücadele programı kapsamında, hastalığa yol açan en önemli nedenlerden biri olan şeker hastalığına (diyabet) karşı toplumu bilgilendiriyor...

EVRE	TANIM	GLOMERÜLER FİLTASYON ORANI (GFH)*
1	Normal GFO değeri ile görülen böbrek hasarı (örneğin idrarda protein)	90 veya üzeri
2	GFO'da hafif bir azalma ile görülen böbrek hasarı	60-89
3a	GFO'da orta dereceli azalma	45-59
3b	GFO'da orta dereceli azalma	30-44
4	GFO'da ciddi ölçüde azalma	15-29
5	Böbrek yetmezliği	15'ten az

*GF oranınız doktorunuza ne kadar böbrek işleviniz olduğunuz gösterir. KBH ilerledikçe GFO azalır.

Şeker Hastalığı (Diyabet) Nedir?

Şeker hastalığı veya diyabet, ciddi bir hastalıktır. Vücudunuzun yeterli insülin üretmediği veya ürettiği insülini kullanmadığı durumlarda ortaya çıkar. İnsülin bir hormondur. Kanınızda ne kadar şeker (glukoz) olduğunu kontrol eder. Hormonlar, vücudunuzun çalışması ve sağlıklı olması için yine vücudun kendi ürettiği salgılardır.

İnsülin kanınızdaki şekeri, enerji üretmek için hücrelere taşır. Yeterli insülin olmadan hücreleriniz enerji açlığı çeker ve şeker kanınızda birikir. Bu durum zamanla

- Böbrek hastalığına
- Kalp krizine
- Kalp hastalıklarına
- Yüksek tansiyona
- İnmeye
- Göz hasarına
- Amputasyona kadar gidebilen ayak sorunlarına neden olabilir.



Şeker hastalığının, yani diyabetin, farklı tipleri var mı?

Evet, 2 ana tip vardır:

Tip 1 Diyabet/Şeker Hastalığı:

Bu tip şeker hastalığınız varsa, vücudunuz yeterli insülin üretemiyordur. Bu durum genellikle çocuklukta veya yetişkinliğin erken döneminde ortaya çıkmakla birlikte, herhangi bir yaşta da oluşabilir.

Tip 2 Diyabet/Şeker Hastalığı:

Bu tip şeker hastalığınız varsa, vücudunuz insülin üretiliyor, ancak bunu gerektiği şekilde kullanamıyordur. Bu soruna çoğunlukla kötü beslenme ve yetersiz egzersiz yol açar. Tip 2 diyabet genelde 40 yaşından sonra ortaya çıkar ancak daha erken yaşlarda da görülebilir. En sık görülen şeker hastalığı türüdür ve çoğunlukla aileden gelir.

Şeker hastalığından kaynaklanan sağlık sorunları nasıl başlar?

Şeker hastalığı iyi kontrol edilmezse, kanınızdaki şeker düzeyi artar. Buna “hiperglisemi” denir. Yüksek kan şekeri, vücudunuzun en küçük kan damarlarına (kılcal damarlarınıza) zarar verir. İkmamlık şekeri paketinden çıkartıp bir gece dışarıda bıraktığınızı düşünün, yapışkan hale değil, değil mi? Şimdi de kanınızdaki şekerin küçük kan damarlarınıza (kılcal damarlarınıza) yapıştığını ve kanınızın organlarınıza ulaşmakta zorluk çektiğini düşünün.

Kan damarlarındaki hasar en çok gözlerde, kalpte, sinirlerde, ayaklarda ve böbreklerde görülür. Bakalım bu hasarlar nasıl oluşuyor?

• Gözler

Gözlerinizde incecik damarlar vardır. Kanınızda uzun süre yüksek düzeyde şeker bulunması, bu incecik damarlara zarar verir. Bazı kan damarları şişebilir ve zayıflayabilir. Bazıları tıkanabilir ve yeterli kanın geçişine izin vermeyebilir. Bu da görme sorunlarına veya körlüğe neden olur. Yüksek kan basıncı (tansiyon) sonucu göz sorunları daha kötü bir hale gelebilir. Şeker hastalığının yol açtığı göz sorunlarına “diyabetik retinopati” adı verilir.

• Kalp

Yüksek kan şekeri, kalbinize ve beyninize oksijen sağlayan daha geniş kan damarlarına zarar verebilir.

Kan damarlarınızda yağ da birikir. Bu yağ birikimleri kan pıhtılarına ve kan damarlarının tıkanmasına neden olacak şekilde parçalanabilir. Bu da kalp krizi veya inme yol açar. Şeker hastası her 3 kişiden ikisinin kalp krizi veya inmeden dolayı hayatını kaybettiği bir gerçektir.

Şeker hastaları, kalbin kanı olması gerektiği gibi pompalayamaması anlamına gelen kalp yetmezliği açısından daha fazla risk taşırlar.

• Sinir Sistemi

Sinirler, beyninizle vücudunuzun diğer kısımları arasındaki iletişimi sağlar. Vücudunuza sizin ne gördüğünüzü veya ne hissettiğinizi söylerler. Örneğin, keskin bir nesneye bastığınızda ayağınızda ki sinir beyninize acı sinyali gönderecektir. Uzun yıllar boyunca kanınızda yüksek düzeyde şeker bulunuyorsa, bazı sinirlere oksijen getiren kan damarlarınız hasar görür. Hasar görmüş bu sinirler, söz konusu mesaj iletimini gerçekleştiremez veya mesajları ya çok yavaş iletebilirler ya da yanlış zamanda iletirler. Şeker hastalığından kaynaklanan sinir hasarına “diyabetik nöropati” adı verilir.

• Ayaklar

Şeker hastalığı ayaklarınıza iki şekilde zarar verir. İlki, vücudunuzdaki sinirleri hasara uğratmasıdır. Sinir hasarı, sizin ayağınızdaki bir acıyı veya diğer sorunları hissetmenizi engeller. Şeker hastalığının neden olduğu bir diğer hasar ise kan dolaşımının zayıflamasıdır. Zayıf kan akışı yaraların ya da enfeksiyonların iyileşmesini geciktirir. Yara eğer iyileşmezse ve enfeksiyon kaparsa, ayağın amputasyonuna, bir diğer ifadeyle ayağın kesilmesine yol açabilir.

• Böbrekler

Böbreklerinizi çay süzgeci gibi düşünün. Çay demlediğinizde, süzgeç çayın bardağa dolmasına izin verirken, çay yapraklarını tutar. İşte böbrekleriniz de benzer bir şey yapar. Vücudunuzda gerekli şeyleri tutarken, atıkları ve fazla sıvıyı dışarı atar.

Böbrekleriniz minicik kan damarları ile doludur. Zaman içinde, yüksek kan şekeri yüzünden bu incecik damarlar darlaşır ve tıkanır. Böbreklerinizde daha az kan gittikçe, vücudunuzdan daha az atık ve sıvı atılır. Şeker hastalığının neden olduğu böbrek hastalığına “diyabetik böbrek hastalığı” adı verilir.





BÖBREK HASTALIĞI NE KADAR CİDDİDİR?

“ Kronik böbrek hastalığınızın olması; şeker hastası olmasanız bile, çok ciddi bir durumdur. Tedavi edilmezse neler yol açabileceğine bir bakalım: ”

• Kalp ve damar hastalıkları

Kronik böbrek hastalarında kalp hastalıkları yaygındır. Aslında kronik böbrek hastalığı olan kişilerin çoğu böbrek yetmezliğinden değil, kalp hastalığından hayatlarını kaybederler.

• Yüksek kan basıncı

Böbrekleriniz kan basıncını kontrol etmeye yardımcı olur. Ancak bir kere böbrekleriniz zarar gördüye, bu görevlerini eskisi kadar iyi yapamayabi-

lirler. Yüksek kan basıncı sonucu kalp yetmezliği, kalp krizi ve inme görülebilir.

• Kansızlık

Kansızlık, bir diğer ifadeyle anemi, vücudunuzda yeterli kırmızı kan hücresi bulunmadığı anlamına gelir. Böbrekleriniz, vücudunuzun kırmızı kan hücresi yapımına yardım eder. Kırmızı kan hücreleri önemlidir, oksijeni akciğerlerinizden alıp vücudunuzun diğer kısımlarına taşırlar. Ancak

böbreklerinize hasara uğradığında bu görevi olması gerektiği gibi yerine getiremeyebilirler. Böbrek hastalarının çoğunda kansızlık görülür.

• Mineral ve kemik bozukluğu

Kronik böbrek hastalığı kemikleriniz kalsiyum kaybetmesine neden olur. Kemikleriniz zamanla zayıflayabilir ve kolaylıkla kırılabilir hale gelir. Bir miktar kalsiyum, kalp ve damarlar gibi aslında bulunmaması gereken yerlerde birikir. Bu da kalp hastalığına neden olur. Aynı şekilde amputasyona (uzuv kesilmesine) yol açabilir. Böbrek hastası pek çok kişi mineral ve kemik bozukluğuna sahiptir.

• Böbrek yetmezliği

Böbreklerinize kanınızdan atıkları uzaklaştırır ve vücudunuzun diğer bazı işlevleri yönetir. Kronik böbrek hastalığının beş evresi vardır. Erken evrelerde tedaviye başlamak, kronik böbrek hastalığının daha kötü bir hale gelmesini önler. Böbrekle-

riniz görev yapamaz hale gelirse, hayatınızın geri kalanı için diyaliz veya böbrek nakli tedavisine ihtiyaç duyarsınız. Tedavi görmezseniz, ölüm kaçınılmazdır.

• Erken yaşta ölüm

Kronik böbrek hastalığı erken yaşta ölüme yol açabilir. Ancak tedavi sayesinde böbrek hastalığının ilerlemesi yavaşlatılabilir. Eğer şeker hastalığınız varsa, sizi takip eden hekimin böbrek hastalıkları açısından da sizi yılda en az bir defa kontrol etmesi gerekir.

• Şeker hastalığından kaynaklanan ciddi sorunlar

Kronik böbrek hastası olmanız, şeker hastalığınızı daha sorunlu bir hale getirir. Şeker hastalığı kaynaklı kalp hastalığı, inme, körlük, sinir hasarı geliştirme ve ayağın ampute edilmesi ihtimali, şeker hastalığınız varsa artacaktır.

Kronik böbrek hastalığım olup olmadığını nasıl anlayabilirim?

Böbrek hasarı, idrarınızda protein sızıntısına neden olur. Bu proteine "albümin" adı verilir. Düzenli sağlık kontrollerini yaptırdığınız yerde (örneğin aile sağlığı merkezi) idrarda albümin için tahlil yaptırabilirsiniz. Böylece özellikle şeker hastası olan kişilerde böbrek hasarının erken evrede ortaya çıkmasını sağlanır. Bu basit idrar testini yılda en az bir defa yaptırmanızın.

Böbrek hasarım varsa ne olacak?

Sağlık hizmetini aldığınız hekim ya da kurum, sizin için özel bir tedavi planı yapacaktır. Bu plan alacağınız ilaçları, günlük sodyum tüketiminizi azaltmayı (tuz kısıtlamasını), belirli yiyecekleri sı-

nırlamayı, egzersiz yapmayı ve fazlasını içerir.

Bunlara ek olarak böbrek işlevinizi takip etmek için düzenli kontrollerini yaptırmanız gerekir. Basit bir kan testiyle glomerüler filtrasyon oranını görmek mümkündür. GFO değeriniz böbreklerinizin ne kadar iyi çalışıp çalışmadığını gösterir. Bu da tedavi planınızı hazırlarken hekiminize yardımcı olur.

Kronik böbrek hastalığı veya şeker hastalığının olması, böbreklerinizin işlevini mutlaka yitireceği anlamına gelmez. Kronik böbrek hastalığı olup olmadığını öğrenmek ve tedaviye başlamak, hastalığın daha sorunlu bir hale gelmesini önler.



UYARI

Hekiminize, kan şekerinizi kontrol altında tutmak için neler yapmanız gerektiği sorun. HbA1C düzeyinizin hangi değerde olması gerektiğini, bu hedefe ulaşmak ve bu düzeyi korumak için neler yapmanız gerektiğini öğrenin. Kan şekerinizi kontrol altında tutmak için yapabileceğiniz her şey hakkında bilgi edinin.

KRONİK BÖBREK HASTALIĞINI VE ŞEKER HASTALIĞININ ORTAYA ÇIKARDIĞI DİĞER SORUNLARI NASIL ÖNLEYEBİLİRİM?

Kan şekerinizi kontrol altında tutmanız gözlerinizi, kalbinizi, sinir sisteminizi, ayaklarınızı ve böbreklerinizi korumanın en iyi yoludur. Böylelikle, şeker hastalığından kaynaklanan tüm sağlık risklerini azaltmış olursunuz. Böbrek hasarı olsun veya olmasın şeker hastası olan herkes için bu geçerlidir.

Kan şekeri nasıl kontrol edilir?

Şeker hastalığınızın tipinize göre değişiklik gösterir.

•Tıp 1 Diyabet / Şeker Hastalığı

Kan şekeri insülin aşısı veya iğnesi ile belli bir beslenme planını izleyerek kontrol edilir.

•Tıp 2 Diyabet / Şeker Hastalığı

Kan şekerini kontrol altından tutmak için diyet ve egzersiz kullanılır. Diyet ve egzersiz yeterli değilse, kan şekerini düşürmek için insülin ve diğer ilaçlar kullanılabilir. Bu tip ilaçlara “hipoglisemik ilaçlar” denir. Bunların çeşitli tipleri vardır. Bazıları vücudunuzun insülin üretmesine yardımcı olurken, bazıları ise vücudunuzun insüline cevap vermesine yardım eder. Diğerleri ise vücudunuzun şekeri daha yavaş işlemesini/ sindirmesini sağlar.

Kan şekerimi ne sıklıkta ölçmeliyim?

Kan şekerinizi, sizi takip eden hekimin önerdiği sıklıkta ölçmelisiniz. Bunun da iki yolu vardır.

•Kan şekeri ölçüm cihazı

Evlde yapabileceğiniz basit bir testtir. Genellikle günde birkaç defa ölçüm yapılır. Size, günün herhangi bir anında kanınızda bulunan şeker miktarını bildirir.

•HbA1c testi

Bu test, geçmiş 2-3 aylık ortalama kan şekeri düzeyinizin nasıl seyrettiğini ortaya koyar. Evinizde yaptığınız günlük kan şekeri testlerinin yanı sıra HbA1c testi, kan şekeri düzeyinizin ne derece kontrol altından olup olmadığı konusunda size ve hekiminize fikir verir. HbA1c testini her üç ayda bir yaptırmanız önerilir. Hekiminizden, HbA1C değerinizin ne olması gerektiğini öğrenin ve o düzeyde tutmaya gayret edin.





“Gözlerimi, kalbimi, sinir sistemimi, ayaklarımı ve böbreklerimi şeker hastalığından koruyabilmek için başka neler yapabilirim?”

- Sizi takip eden hekiminizle ve diğer uzmanlarla takım çalışması yaparak şeker hastalığınızı yönetmek için bir tedavi planı geliştirin.
- Düzenli egzersiz yapın
- Kilonuzu kontrol altında tutun
- Bir diyetisyene başvurarak sağlıklı beslenme seçimlerini içeren bir öğün planı oluşturmak için yardım isteyin. Akılcı gıda seçimleri sayesinde kan şekerinizi, kan basıncınızı ve kolesterolünüzü kontrol edebilirsiniz. Kolesterol kanda bulunan, yağ benzeri bir maddedir. Kalp hastalığı ihtimalinizi artırır.
- Kan şekerinizi, tansiyonunuzu ve kolesterolünüzü kontrol altında tutmak için ilaç kullanımında dikkatli olun, sadece doktorunuzun reçete yazdığı ilaçları, tarif edildiği şekilde kullanın. Çeşitli ilaçları kullanmada sorun yaşıyorsanız, hekiminize veya eczacınıza başvurarak fikir vererek yardımcı olmasını isteyin.
- Gözleriniz için düzenli kontrol yaptırın. Erken fark edilebilirse, şeker hastalığı kaynaklı göz sorunları yavaşlatılabilir veya durdurulabilir.
- Ayaklarınız için düzenli sağlık kontrolünden geçin. Giydiđiniz ayakkabının veya terliğin ayağınıza iyi oturduğundan emin olun ve ayaklarınızı yara, su toplaması veya kızarıklık açısından her gün düzenli kontrol edin.(Naylon terlik giymeyin, sandalet giyseniz bile çorap giyin, çorabınızın pamuk olmasına, terletmemesine ve lastiklerinin sıkıymasına özen gösterin.)
- Sigara içiyorsanız, hekiminize ya da size en yakın sağlık kuruluşuna başvurarak bırakmak üzere çaba gösterin. Sigara veya tütün mamulleri tüketmiyorsanız, hiç başlamayın.

Haftalık Ölçüm Tablosu

Tarih	Kan Şekeri	Kahvaltı	Öğle Yemeği	Akşam Yemeği	Uyku Öncesi	Gece
	Aç					
	Tok					
	Aç					
	Tok					
	Aç					
	Tok					
	Aç					
	Tok					
	Aç					
	Tok					
	Aç					
	Tok					
	Aç					
	Tok					



TÜRK BÖBREK VAKFI

330 ml



GAZUZ - GAZLI İÇECEK

330 ml



SOĞUK ÇAYLAR

330 ml



HAZIR MEYVESULARI

200 ml



AROMALI SÜTLER



SU



10 KÜP ŞEKER



6 KÜP ŞEKER



8 KÜP ŞEKER



5 KÜP ŞEKER

HIÇ ŞEKER YOK

“İÇECEKLERDEKİ ŞEKER MİKTARI HIÇ DÜŞÜNMEDİĞİNİZ KADAR YÜKSEK OLABİLİR”
“GÜNDE EN AZ 8 BARDAK SU İÇİN”

Belirtilen şeker miktarları ortalama değerlerdir.

Güneş-1 Sokağı, No:2 34180 Bahçelievler, İstanbul

Tel: 0212 507 99 50 Faks: 0212 505 08 37-507 48 63

www.tbv.com.tr / tbv@tbv.com.tr



/turkbobrevakfi



/TurkBobrekVakfi



/tbobrevk