# Diyabetle Yaşamı Öğrenmek



**Yapılan araştırmalar diyabetli sayısının son 20 yılda ikiye katlandığını gösteriyor. Diyabetle mücadelede tek çözüm ise hastalığa karşı bilinçli olmak..**

Halk arasında şeker hastalığı olarak bilinen diyabet ömür boyu devam eden ve pankreasın yeterli derecede insülin salgılayamamasından ve salgılanan insülinin yeterli derecede kullanılmamasından kaynaklanan kronik bir hastalık. Uzman doktorlara göre genetik faktörler hastalığın oluşumunda bir etken, ama tek başına yeterli değil. İnsan ömrünün uzaması, yanlış beslenme alışkanlıkları, hareketsiz yaşam da diyabeti tetikliyor. Bugün dünyada 180 milyon diyabetli bulunurken 2025 yılında bu sayının 400 milyona ulaşması bekleniyor. Bu sebeple hastalığa karşı bilinçli olmak ve diyabeti olan kişilerin bu hastalıkla yaşamayı öğrenmesi gerekiyor. Acıbadem Sağlık Grubu Bağdat Polikliniği İç Hastalıkları ve Diyabet Uzmanı Dr. Yaser Süleymanoğlu diyabetle ilgili en çok merak edilen soruları yanıtladı. İç Hastalıkları ve Diyabet Uzmanı Dr. Yaser Süleymanoğlu, şeker hastalığına yakalanmanın en önemli nedenlerini kilolu olmaya, ailede şeker hastalığı olmasına, hareketsiz bir yaşam tarzına, hipertansiyon hastası olunmasına bağladı. Bu etkenlerden bir ya da bir kaçının kişide olması şeker hastalığı görülme riskini arttırıyor.

## KAN ŞEKERİ ÖLÇÜMLERİ İHMAL EDİLMEMELİ

Dr. Süleymanoğlu, tedavi olunduğunda diyabetin tamamen geçip geçmeyeceğine yönelik sorumuzu "Şeker hastalığı kronik (ömür boyu süren) bir hastalıktır. Tedavi olarak yalnızca kan şekeri normal sınırlarına çekilebilir. Kan şekerinin normal sınırlarda olması, kişiyi olumsuz sonuçlarından korur."şeklinde yanıtladı.

Tedavide kullanılan insülinin bağımlılık yapmamadığını, kan şekerinin dengelenmesi için gerekli bir hormon olduğunu belirten Dr. Süleymanoğlu, tedavide kullanılan insülin miktarının neden kişiden kişiye göre değiştiğini ise şöyle açıkladı:

"Herkesin hastalığının seyri, kişisel özellikleri, yaşam tarzı ve doğal olarak da ensülin ihtiyacı farklıdır. Bu özellikler göz önünde bulundurarak tedaviniz planlanıyor. İnsülinin düzenli olarak yapılması tedavideki başarıyı arttırıyor. Bu sebeple unutulduğu takdirde atlanılan insülin dozu hatırlandığında yapılması uygundur, fakat bu durumun çok sık tekrarlanmaması gerekir."



İç Hastalıkları ve Diyabet Uzmanı Dr. Yaser Süleymanoğlu

Egzersiz yapmanın diyabet üzerinde olumlu etkisi olduğunu söyleyen Dr. Süleymanoğlu, haftada üç-dört gün ve yemekten yaklaşık bir-iki saat sonra yapılmasını öneriyor. Hangi egzersizlerin uygun olduğunu ise hekime danışmak gerektiğinin altını çiziyor.

Kan şekeri düştüğünde açlık hissi, terleme, çarpıntı, baş ağrısı, göz kararması hissediliyor. Kan şekeri yükseldiğinde ise, ağız kuruluğu, bulanık görme, halsizlik, çok su içme ve çok idrara çıkma, çok yemek yeme gibi belirtiler görülüyor. Kan şekeri düşünce veya yükselince yapılması gerekenlerleri Dr. Süleymanoğlu şöyle sıralıyor:

"Kan şekeri düştüğünde şeker içeren gıdalar almak gerekiyor. Örneğin; dört-beş adet kesme şeker, bir çay bardağı meyve suyu. Kan şekeri yükseldiğinde ise, istirahat etmeli, bulantı yoksa bol miktarda su içmek gerekiyor."



Erişkin diyabetlilerde açlık kan şekerinin en fazla 110-130mg/dl, yemekten iki saat sonra ölçülen tokluk kan şekerinin de en fazla 140-160 mg/ dl civarında olması gerektiğini belirten Dr. Süleymanoğlu, diyabet hastalarının kan şekerinin ne sıklıkla ölçmesi gerektiği konusunda şu bilgiyi verdi:

"Kan şekeri düzenliyse haftada bir-iki kez açlık ve tokluk kan şekerine bakılıyor. Kan şekeri düzensizse ve diyabet tedavisinde değişiklik yapıldıysa kan şekeri izlemi daha sık olmalıdır." Dr. Süleymanoğlu, diyabetin başka organlarımıza da zarar verdiğini belirterek bu konuda dikkat olunması gerekliliğini ifade etti: "Ortalama Diyabetli her on kişiden birinde hastalığın bir aşamasında ayak ülseri oluşumu görülüyor. Bunun için iyi bir ayak bakımı bu riskin azalması anlamına geliyor. Özellikle ayaklarda uyuşukluluk hissediliyorsa ayakları kontrol etmek çok önemli. Ayaklarda herhangi yara ya da kanama görülürse derhal doktora gitmek gerekiyor. Diyabet hastaları aynı zamanda kalbini ve gözlerini de yılda en az bir kez test ettirmeli, çünkü hastalar kalp damar göz hastalığı riski taşıyorlar. Belirti vermediği için düzenli yapılan kalp ve göz testi erken tanı için önem taşıyor."

# İstanbul Esnaf Hastanesi Yenilenerek "Özel Business Esnaf Hastanesi" oldu

Süleymaniye'deki Hastanenin açılış törenine Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği Başkanı M. Rifat Hisarcıklıoğlu, İSO Başkanı Tanıl Küçük, İTB Başkanı Nejat Ekrem Basmacı, Eminönü Belediye Başkanı Nevzat Er, Eminönü Kaymakamı Sabit Kaya, İ.Ü. Mesut Parlak ve İTO Eski Başkanı Mehmet Yıldırım katıldı




İstanbul Esnaf Hastanesi on milyon YTL'ye yenilenerek "Özel Business Esnaf Hastanesi" oldu. Süleymaniye'deki hastanenin açılış törenine Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği Başkanı Rifat Hisarcıklıoğlu, İSO Başkanı Tanıl Küçük, İTB Başkanı Nejat Ekrem Basmacı ve Eminönü Belediye Başkanı Nevzat Er katıldılar.




Açılışta konuşan İstanbul Huzur Hastanesi ve Dinlenme Evleri Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Erdal Dönmez, İstanbul Esnaf Cemiyetleri tarafından 1937 yılında dispanser olarak kurulan hastanenin on milyon YTL harcanıp A'dan Z'ye yenilendiğini vurgulayarak "Burada bir abidenin üzerine ikinci bir abide kurduk. Amacımız, bu hastaneyi nesiller boyu yaşatmak" şeklinde konuştu.

Açılışta söz alan TOBB Başkanı M. Rifat Hisarcıklıoğlu da "Kadınlar Günü"nü kutlayarak başladığı konuşmasında Avrupa Odalar Birliği'nde tartışılmaya başlayan yeni bir konuyu katılımcılarla paylaştı. Hisarcıklıoğlu, "Sivil toplum örgütleri ve iş adamlarının sosyal sorumluluğu nedir? Biz atalarımızdan gelen sosyal sorumluluğu yerine getiriyoruz. Bakın İstanbul Ticaret Odamız, İstanbul Sanayi Odası, İstanbul Ticaret Borsası kazanmasını bildikleri gibi, topluma karşı sosyal sorumluluklarını yerine getirebilmek için ta 1937 yılında bu hastaneyi kurdular. Anadolu'nun her tarafında bu örnekleri görebilirsiniz. Bizim insanımız kazandığını, olmayanla paylaşmasını bilir" dedi.

Yenilenen hastanenin 95 yatak kapasitesi bulunuyor. On bin metre karelik kapalı alan üzerine kurulu altı katlı ve özel otoparklı hastanede, on iki branşta beş ameliyathane, iki doğumhane, yoğun bakım ve yeni doğan bakım üniteleri ile suit odalar yer alıyor. Hastanede on beş uzman doktor ve 27 hemşire görev yapacak. Özel sağlık sigortaları, Emekli Sandığı ve Bağ-Kur'la da anlaşması bulunan hastanede, SSK'lı hastaların da çok yakında muayene olabileceği belirtildi.