



# Diyabet ve kalp hastalıkları

Fotoğraflar: Dünya Gazetesi Fotoğraf Arşivi ve TOBB Fotoğraf Servisi

Diyabet hastalarında hipertansiyon varlığında damar hasarı ve tıkanma riski artar. Sigara, şişmanlık, yüksek kolesterol gibi faktörler de riskleri üst seviyeye çeker. TOBB ETÜ Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Savaş Çelebi diyabet ve beraberinde gelen kalp hastalıkları ile ilgili deneyimlerini bizimle paylaştı.

**K**anda glukoz (şeker) düzeyinin yükselmesi ile karakterize olan diyabet (şeker hastalığı) uzun dönemde kalp ve damar hastalıklarını da tetikleyen bir durumdur. Diyabet hastalarında ölüm ve hastaneye yatış, ağırlıklı olarak kalp ve damar kökenli olmaktadır. Kalp yetmezliği (kalbin pompa fonksiyonunun azalması), koroner arter hastalığı (kalbi besleyen damarların tıkanıklığı) ve periferik arter hastalıkları (kol, bacak ve beyni besleyen damar tıkanıklıkları) diyabetli olmayanlara göre daha sık izlenmektedir.

Ayrıca diyabetli olan sağlıklı bireylerle; kalp krizi geçirmiş ve diyabetli olmayan bireylerin ölüm ve kalp krizi gibi riskleri benzer

bulunmuştur. Bundan hareketle, diyabet artık kalp hastalığı eşdeğeri olarak kabul edilmektedir. Kalp hastalıklarındaki artışın yanı sıra, diyabet kalp hastalıklarının daha erken yaşta ortaya çıkmasına da sebep olmaktadır.

TOBB ETÜ Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Savaş Çelebi de diyabet ve beraberinde gelen kalp hastalıkları ile ilgili deneyimlerini bizimle şöyle paylaştı:

"Kolesterol normalde vücut için gerekli bir yapı taşıdır. Ancak yüksek seviyelerde kolesterol damara yapışarak damar duvarında birikir. Bu birikime bağlı olarak geniş damarların içi daralır ya da tıkanır. Diyabet bu süreci hızlandırmaktadır. İkinci olarak, diyabet hastalarında damarı tıkayan pıhtılaşma

bozuklukları daha sık izlenmektedir. Diyabet hastalarında hipertansiyon varlığında damar hasarı artmakta ve tıkanma riski artmaktadır. Sigara, şişmanlık, yüksek kolesterol gibi risk faktörleri arttıkça risk daha da artmaktadır.

## Koroner arter hastalığı

Koroner arter hastalığında kalbi besleyen damarların tıkanması sonucunda göğüs ağrısı hissedilir. Tıp dilinde buna angina pektoris denilmektedir. Göğüs ağrısı tipik olarak efor sırasında tetiklenmektedir ve istirahat ile geçmektedir. Sırt, kol, çene bazen de boyna yayılabilir. Basınç hissi uyandırır ve sıkıştırıcı özelliğindedir. Bunun yanı sıra ağrı olmadan eforla nefes daralması şeklinde de şikayet olabilir. Ağrı sırasında kalp krizi için uyarı görevi görmektedir. Bu şikayetler olduğunda ilk fırsatta kardiyoloji uzmanına başvurmanız gerekmektedir. Ne yazık ki diyabet hastalarında ağrı hissini ileten sinir sisteminde de hasar geliştiğinden ağrıyı hissetmeyebilirler. Hatta bazen de kalp krizi geçirmelerine rağmen bunu bile hissetmemiş olabilirler. Belirtisiz



**Yrd. Doç. Dr. Savaş Çelebi**  
**TOBB ETÜ Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı**

seyreden bu duruma sessiz koroner arter hastalığı denmektedir. Diyabet hastaları bu açıdan özel dikkat gerektirmektedirler.

### **Bacalarda hissizlik başlar**

Aynı şekilde bacak damarlarında tıkanma olduğunda yürürken veya egzersiz yaparken bacaklarda ağrı hissedilir. Bazı ileri tıkanıklık durumlarında ise bacaklarda hissizlik veya geç iyileşen yaralar izlenebilir.

Koroner arter hastalığı tanısında öncelikle EKG denilen kalp grafisi çekilmektedir. Hastanın efor yapabilme durumu ve çeşitli EKG özelliklerine göre eforlu EKG veya sintigrafi istenmektedir. Eğer bu testlerde tıkanıklık tespit edilirse koroner anjiyografi yapılacaktır ve tedavi sürecine başlanacaktır. Kol, bacak ve beyne giden damarların tıkanıklığını araştırırken de renkli doppler veya damar anjiyografi yapılabilir. Hastanın özelliklerine göre tanı testine karar verilecektir. Kalp damarında bulunan tıkanıklığın ve hastanın özelliğine göre tedavi seçimi yapılacaktır. Tanısal testlerde ciddi darlık saptanmazsa ilaç tedavisi seçilecektir. İlaçların dozu ve sayısı hastanın risk grubuna göre ayarlanmalıdır. Ciddi darlık saptanırsa balon/stent işlemi veya by-pass cerrahisi uygulanabilir. Stent veya cerrahiden sonra ilaçlara mutlaka devam edilecektir. Çünkü diyabetik hastalarda stent veya cerrahi sonrası tekrar tıkanma ihtimali daha yüksektir.

### **Kanda kolesterol yüksekliği**

Özellikle eski şikayetin tekrar durumunda uyanık olunmalıdır. Herhangi şikayet durumunda en kısa sürede doktorunuzla temas kurmak gerekecektir. Kalp ilaçlarının yanı sıra diyabet, hiperlipidemi (kanda kolesterol yüksekliği) ve hipertansiyon gibi diğer

faktörleri de etkin şekilde tedavi edilmelidir. İlaç tedavileri belirli zaman aralıklarıyla güncel bilimsel verilere dayanarak güncellenen kılavuzlar ışığında ayarlanmalıdır. Her ne kadar medya aracılığı ile sansasyonel şekilde ilaçlarla ilgili tartışmalar yapılsa da bilimsel verilere dayalı kılavuzlar hasta için daha iyi yol gösterici olacaktır. Bu nedenle ilaç ile ilgili olarak aklınıza takılan veya sormak istediğiniz her türlü sorunu takibinizi yapan doktorunuzla paylaşmak faydalı olacaktır. Hastanın ilacını kendi kararı ile kesmesi ileride geri dönüşüzlü hastalıklara neden olabilir.

### **Neler yapılmalı?**

Hareketsiz yaşam ve sağlıksız beslenme tarzı son yıllarda diyabetin görülme sıklığını artırmıştır. İlaç tedavisinin yanı sıra bazı yaşam tarzı değişiklikleri yapmak da gerekecektir. Bunlar şöyle sıralanabilir:

- ▶ Daha çok sebze ve meyve tüketin
- ▶ Tuz alımını kısıtlayın
- ▶ Fazla kilolarınızdan kurtulun
- ▶ Düzenli egzersiz yapın (doktorunuza danışarak haftanın 5 günü en az 30 dk. egzersiz)
- ▶ Fiziksel aktivitenizi artırın (asansör yerine merdiven kullanmak, yakın yerlere yürüyerek gitmek, otobüsten 1 durak önce inmek gibi)
- ▶ Sigara içmeyin
- ▶ Alkolü mümkünse hiç almayın veya çok azaltın

Peki diyabeti olan ve henüz kalp hastalığı olmayanlar nelere dikkat etmelidir? Öncelikle kalp-damar hastalıkları açısından tedbirli olmaları, şikâyetleri olmasa da düzenli aralıklarla kalp kontrolünden geçmeleri gerekmektedir. Bunun yanı sıra şunları önerebiliriz:

### **Kan şekerinizi takip edin**

Belirli aralıklarla bakılacak olan HbA1C testi ile diyabetinizin kontrol altında olup olmadığını öğrenebilirsiniz. Bu test son 3 aylık kan şekeri kontrolü ortalamasını verir. Her hasta için aynı düzey hedeflenmeyip hastadan hastaya değişiklik göstermektedir. Sizin için gerekli hedef değerini doktorunuzdan öğrenin.

### **Kan basıncı değerlerinizi normale çekin**

Doktora her gidişinizde kan basıncınızı ölçtürün. Mümkün olduğunca evde kendi başınıza kan basıncınızı ölçün ve doktorunuz-

la paylaşın. Kendi tedavinizde aktif rol almanız tedavi başarılarınızı artıracaktır.

### **Kan yağlarınızı kontrol altında tutun**

Yılda en az bir defa kan yağlarınızı ölçtürün. Sonucuna göre ilaç gerekliliğini doktorunuzdan öğrenin. İlaç kullanıyorsanız eski kan kolesterol değerlerinizle kıyaslayın. Böylece, ilacın etkinliğini takip etmiş olursunuz.

### **Fiziksel aktivitenizi artırın**

Doktorunuza danışarak haftanın 5 günü en az 30 dk. egzersiz yapın. Fiziksel aktivitenizi artırın (asansör yerine merdiven kullanmak, yakın yerlere yürüyerek gitmek, otobüsten 1 durak önce inmek gibi).

### **Sağlıklı beslenmeye dikkat edin**

Yulaf, tahıl, meyve ve sebze gibi kalp dostu gıdaları tüketmeye çalışın. Yüksek oranda yağ ve kolesterol içeren et, tereyağı ve yağlı süt ürünlerini mümkün olduğunca az tüketmeye çalışın. Trans yağ barındıran hazır ve hızlı gıdalardan mümkün olduğunca kaçının.

### **Fazla kilolardan kurtulun**

Fazla kilonuz varsa egzersizi artırın. Diyetisyen kontrolünde yağ ve kalori bakımından düşük beslenme programına başlayın.

### **Sigarayı bırakın**

Unutmayın ki içtiğiniz her sigara sizi kalp hastalığına bir adım daha yaklaştırmaktadır. Gerektiğinde sigarayı bırakmak için profesyonel yardım alın.

### **İlaçlarınızı doktorunuzun önerdiği şekilde kullanın**

Herhangi yan etki olduğunda mutlaka doktorunuza başvurun. Kendiliğinden veya çevrenize danışarak ilaçlarınızı ayarlamayın."

### **Bunları biliyor musunuz?**

- ▶ Diyabet, kalp ve damar hastalığı eş değerinde bir hastalıktır.
- ▶ Diyabet hastalarında kalp ve damar hastalığı 2-4 kat daha fazla izlenmektedir.
- ▶ HbA1c düzeyinde her 1 birim düşüşe karşılık kalp ve damar hastalığı riskiniz %15 azalmaktadır.
- ▶ Diyabet hastalarının %65'i kalp ve damar hastalıklarından ölmektedir.
- ▶ Diyabet hastalarının %17-56'sında sessiz kalp hastalığı bulunmaktadır.

