

# Diyabetle ilgili komplikasyonlar

Diyabetinize dikkat etmek uzun vadeli sağlık için önemlidir. Diyabetiniz iyi yönetiliyorsa ve genel sağlığınıza dikkat ederseniz, diyabetle ilişkili komplikasyon riskini azaltabilirsiniz.

## Diyabetin en sık görülen komplikasyonları nelerdir?

Diyabetle ilgili komplikasyonlar aşağıda belirtilen hasarları içerebilir:

- » kalp krizine, felce veya ayak ve bacaklarda dolaşım problemlerine yol aılan büyük kan damarları (makrovasküler / kardiyovasküler komplikasyonlar)
- » gözlerde, böbreklerde, ayaklarda ve sinirlerde sorunlara neden olan küçük kan damarları (mikrovasküler komplikasyonlar)
- » Cildin, dişlerin ve diş etlerinin de dahil olduğu vücudun diğer kısımları.

## Büyük kan damarları

Diyabetli kişilerde büyük kan damarı hasarının ana nedeni aterosklerozdur. Ateroskleroz, kolesterol ve diğer yağlardan oluşan plak, kan damarlarının duvarları içinde biriktiğinde ortaya çıkar. Bu, damarların daralmasına neden olur, bu da organlara ve vücudun diğer kısımlarına kan akışını azaltır.

Eđer plak yırtılırsa, bu organların ve vücudun diğer kısımlarına kan akışını tamamen engelleyebilen bir kan pıhtılaşması oluşturabilir. Bu, kalbe, beyne ve ayaklara ve bacaklara kan sağlayan kan damarlarını etkileyebilir.



**NDSS Yardım Hattı 1300 136 588**

**ndss.com.au**

## Kalp

- » Azalmış kan akışı kalp krizi geçirme riskini artırır.
- » Kalp krizi, kalpteki kan damarı tıkanığında ve kalp kası hasar gördüğünde ortaya çıkar.
- » Kalp krizi belirtileri arasında şiddetli merkezî göğüs ağrısı ya da bir ezilme hissi olabilir - bu da boyundan yukarıya ya da sol koldan aşağıya doğru hareket edebilir ya da nefes almada zorluk olabilir.
- » Şeker hastası olan bazı kişilerde sinirlerin hasar görmesi nedeniyle herhangi bir kalp krizi belirtisi olmayabilir.

## Beyin

- » Azalmış kan akışı felç riskini artırır.
- » Beynin bir kısmına giden kan damarlarından birine kanın gidişi aniden bloke olduğunda bir felç meydana gelebilir.
- » Felç belirtileri vücudun bir tarafındaki zayıflık veya uyuşukluk, yüzün bir tarafındaki sarkma veya konuşmada zorluk olabilir.



## Ayaklar ve bacaklar

- » Ayaklara ve bacaklara olan kan akışının azalması bacaklarınızı ve ayaklarınızı etkileyebilir. Buna periferik vasküler hastalık denir.
- » Bu hastalık, ağrı, soğuk ve renksiz bacak ve ayaklara, yavaş iyileşen yaralara, bacaklarda parlak bir cilde ve yürüme sırasında kalça, uyluk veya baldırda ağrıya neden olabilir.
- » Ayaklara ve bacaklara uzun süreli kan akışı olmaması ülserleşmeye ve enfeksiyona yol açabilir, bu da uzuvların kesilip alınması riskini artırabilir.

Büyük kan damarlarına zarar verme riski aşağıdaki durumlarda daha yüksektir:

- » kan şekeri seviyeleriniz hedef aralığınızın üzerinde olursa
- » tansiyonunuz yüksek ise
- » kan yağlarınız (kolesterol veya trigliserit) yüksek düzeyde ise
- » kilonuz sağlıklı kilo aralığınızın üzerinde ise veya belinizin etrafında ekstra ağırlık varsa
- » sigara içiyorsanız
- » ailenizde kalp hastalığı geçmişi varsa.

Doktorunuz, yıllık diyabet muayeneniz sırasında (ayrıca yıllık bakım periyodunuz olarak da bilinir) büyük kan damarı hasarı riskinizi kontrol edebilir.

## Küçük kan damarları

Uzun süreli yüksek kan şekeri seviyeleri göz, böbrek ve sinirlerdeki küçük kan damarlarına zarar verebilir.

## Gözler

- » Zamanla, retinadaki küçük kan damarları hasar görebilir ve sızıntı veya kanama yapabilir. Buna retinopati denir.
- » Diğer göz hastalıkları - katarakt ve glokom gibi - diyabetli kişilerde daha yaygındır.

- » Göz sorunları erken teşhis edilip tedavi edilirse daha başarılı bir şekilde yönetilebilir.
- » Gözlerinizdeki hasar belirtilerini erken görmek için en az iki yılda bir, gözlerinizi bir optometrist veya göz doktoruna (göz uzmanı) kontrol ettirin.

### Böbrekler

- » Yüksek tansiyon ve yüksek kan şekeri seviyeleri, böbreklerdeki küçük kan damarlarına zarar verebilir. Sonuç olarak, kanı filtreleyen küçük kan damarları sızıntı yapar ve böbrekler gerektiği gibi çalışamaz. Buna diyabetik nefropati veya diyabetik böbrek hastalığı denir.
- » Böbreklerinizi doktorunuza en az 12 ayda bir kontrol ettirin. Bu, yıllık diyabet kontrolünüzün bir parçası olarak (ayrıca yıllık bakım döngünüz olarak da bilinir) bir idrar testi ile bir kan testini içerecektir.
- » Böbrek problemlerinin erken tespiti ve tedavisi en iyi sonuçları sağlar.

### Sinirler

- » Sinirlerdeki hasar yüksek kan şekeri seviyeleri, yüksek miktarda alkol ve diğer rahatsızlıklardan kaynaklanabilir.
- » Bacaklarda, kollarda ve ellerde sinirler hasar görebilir. Buna periferik nöropati denir. Sinirlerin hasar görmesi ağrı, karıncalanma veya uyuşukluğa neden olabilir.
- » Ayrıca midenizi (gastroparezi), bağırsakları (ishal veya kabızlık), mesaneyi veya cinsel organları (erkeklerde erektil fonksiyon bozukluğu) etkileyen sinirlerde de hasar olabilir. Buna otonom nöropati denir.

### Vücudun diğer kısımları

#### Diş ve diş etleri

- » Kan şekeri seviyeleri uzun bir süre boyunca hedef aralığın üzerinde olduğunda diş problemleri riski daha yüksektir. Sigara içerseniz, bu da riski artırır.
- » Diş problemleri arasında diş çürüğü, diş eti iltihapları ve dişeti hastalığı sayılabilir.
- » Diş ve dişeti enfeksiyonları kalp hastalığı riskinizi artırabilir.
- » Diş problemlerinin belirtileri arasında kuru ağız ve boğaz, şişmiş veya kanama yapan dişetleri bulunur.
- » Diş problemlerini önlemek için dişlerinizi her gün iki kez fırçalamak ve her gün diş ipi kullanmak önemlidir. Diş doktorunuza yapacağınız düzenli ziyaretler de ağız sağlığınızı korumanıza yardımcı olacaktır. Diyabetiniz olduğunu diş doktorunuza söyleyin.

#### Cilt

- » Kan şekeri seviyeleri hedef aralığın üzerinde olduğunda cilt problemleri riski daha yüksektir.
- » Cilt problemleri, küçük kan damarlarına ve sinirlere verilen hasar nedeniyle çok kuru ciltleri içerebilir. Ayrıca cilt enfeksiyonlarının riski daha yüksektir.
- » Sıcak banyolar ve duşlar, kokulu sabun ve ev temizlik ürünleri gibi tahriş edici şeylerden kaçınarak cildinizi koruyabilirsiniz.
- » Kuru cildin önüne geçmek için her gün nemlendirici kullanın, ancak ayak parmaklarınızın arasına sürmeyin.
- » Enfeksiyonu önlemek için cildinizdeki tüm kesikleri derhal tedavi edin.
- » Herhangi bir cilt probleminiz varsa doktorunuza danışın.

## Sağlığı korumak için ipuçları

Komplikasyon riskinizi azaltmak ve diyabetle iyi geçinmek için (diyabet ekibinizin yardımıyla) yapabileceğiniz çeşitli şeyler vardır.

- » Evde kan şekeri seviyenizi izlemeniz gerekip gerekmediğini doktorunuzla konuşun. Kan şekeri seviyenizi kontrol ederseniz, bunları önerilen hedef aralığınızda tutmayı amaçlayın. Doktorunuz veya diyabet eğitimciniz bireysel kan şekeri hedefleriniz hakkında tavsiyelerde bulunabilir.
- » Tansiyonunuzu mümkün olduğunca hedef aralığa yakın tutun. Hedef aralık 130/80 veya daha azdır. Mevcut kalp (kardiyovasküler) veya böbrek hastalığınız varsa doktorunuz, kişisel sağlık ihtiyaçlarınızı karşılamak için bir tansiyon hedefi konusunda size tavsiyede bulunacaktır. Doktora her gittiğinizde tansiyonunuzu kontrol ettirin.
- » Kan kolesterolü ve trigliseritlerinizi diyabetli kişiler için önerilen hedef aralıkta tutun. Doktorunuz, kolesterolünüzü ve kardiyovasküler hastalıkla ilgili diğer risk faktörlerinizi yönetmenize yardımcı olabilecek ilaçlar için reçete yazabilir.
- » Kepekli tahıllar, meyveler, sebzeler, yağsız etler, balık ve az yağlı sütümlü gıdalar gibi çok çeşitli gıdalardan sağlıklı gıda seçimleri

yapın. Aynı zamanda doymuş yağ ve tuz (sodyum) seviyeleri yüksek olan besinleri sınırlamak da önemlidir. Bir beslenme uzmanı en iyi yiyecek seçimlerini yapmanıza yardımcı olabilir.

- » Düzenli fiziksel aktivite yapın, çünkü bu tansiyonunuzu ve kan şekeri seviyenizi azaltmanın harika bir yoludur. Haftanın çoğu günlerinde 30 dakika süreli fiziksel aktivite hedefleyin. Yeni bir egzersiz veya aktivite programına başlamadan önce doktorunuzla konuşun.
- » Kilonuzun sağlıklı kilo aralığının üstünde olması halinde, az miktarda kilo vermeniz bile tansiyonunuzu, kan şekerinizi ve kolesterol seviyenizi düşürmenize yardımcı olacaktır .
- » Sigara içmeyin. Sigara içiyorsanız, bırakmayı deneyin ve bırakın. Sigara içmekten vazgeçemeyeceğinizi düşünüyorsanız, yardım isteyin - doktorunuzla konuşun ya da 13 78 48 numaralı telefonda Quitline'ı (Sigarayı Bırakma Hattı) arayın.

Doktorunuz ve diyabet sağlık bakım ekibinizle düzenli randevu almayı ve yıllık sağlık bakım kontrolleri döngüsünü tamamlamayı hedefleyin. Bu kontroller, sağlığını ve diyabetle ilişkili komplikasyon riskinizi değerlendirmek için önemlidir.



Diyabet sağlık bakım ekibiniz diyabetle ilişkili komplikasyon riskinizi azaltmanıza yardımcı olabilir.

### NDSS ve siz

Diyabetinizi yönetmenize yardımcı olmak için NDSS aracılığıyla çok çeşitli hizmetler ve destek sağlanmaktadır. Buna, NDSS Yardım Hattı ve internet sitesi aracılığıyla diyabet yönetimi hakkında bilgiler dahildir. Mevcut ürünler, hizmetler ve eğitim programları, diyabetiniz konusuna hakim olmanıza yardımcı olabilir.

Sürüm 2 Ekim 2018. İlk olarak Haziran 2016'da yayınlandı.