

14 Kasım
Dünya Diyabet Günü



Geleceğimizi Diyabetten Koruyalım.

DİYABET NEDİR?

Şekeri düzenleyen insülin hormonu

- Yeterli düzeyde salgılanmadığında
- Salgılanan insülinin hücreler tarafından kullanılmadığında

oluşan ve yaşam boyu devam eden kronik bir hastalık¹

Kaç tip diyabet vardır?

- **Tip 1 diyabet:** immun nedenli/nedeni bilinmeyen (çocuklarda en sık görülen diyabet tipidir)
- Tip 2 diyabet: obeziteyle beraber, insulin direnci ve görece insulin yetersizliği
- Monogenik diyabet türleri
- Gestasyonel (gebelik) diyabet
- Diğer tipler

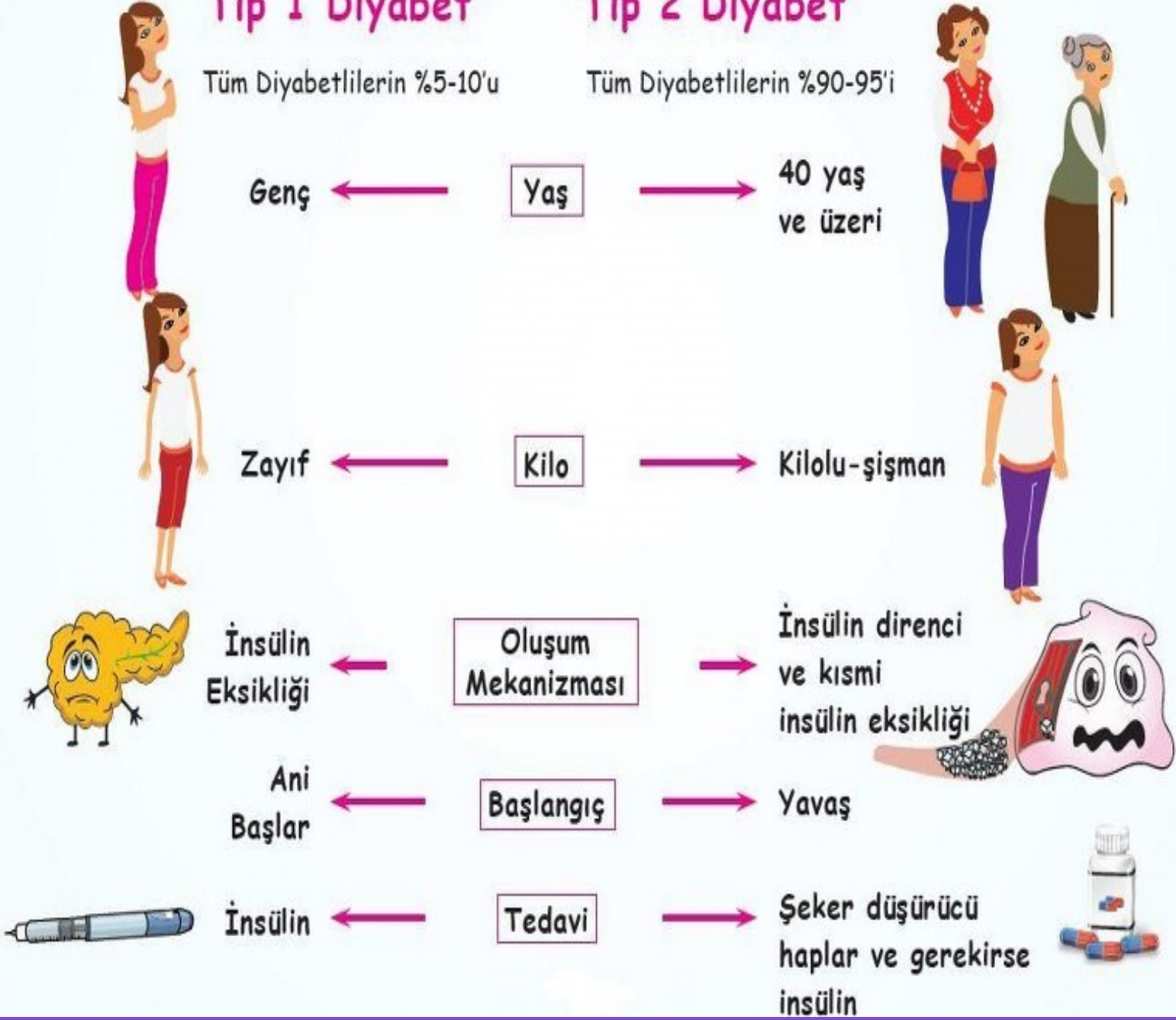


Tip 1 Diyabet

Tüm Diyabetlilerin %5-10'u

Tip 2 Diyabet

Tüm Diyabetlilerin %90-95'i



DİYABETİN BELİRTİLERİ

- Sık idrara çıkma
- Çok su içme
- Çok yeme
- Kilo kaybı- obezite
- Kusma
- Baş dönmesi
- Çarpıntı
- Bulanık görme
- Duyu kaybı-şuur bulanıklığı
- Ağızda aseton kokusu
- Kaşıntı

DIYABETİN RİSK FAKTÖRLERİ



Obezite



Ailesinde
diyabetli bulunanlar



Gebelik diyabeti veya
iri doğum öyküsü



İleri yaş
(Tip 2 diyabet için)



Hareketsiz Yaşam



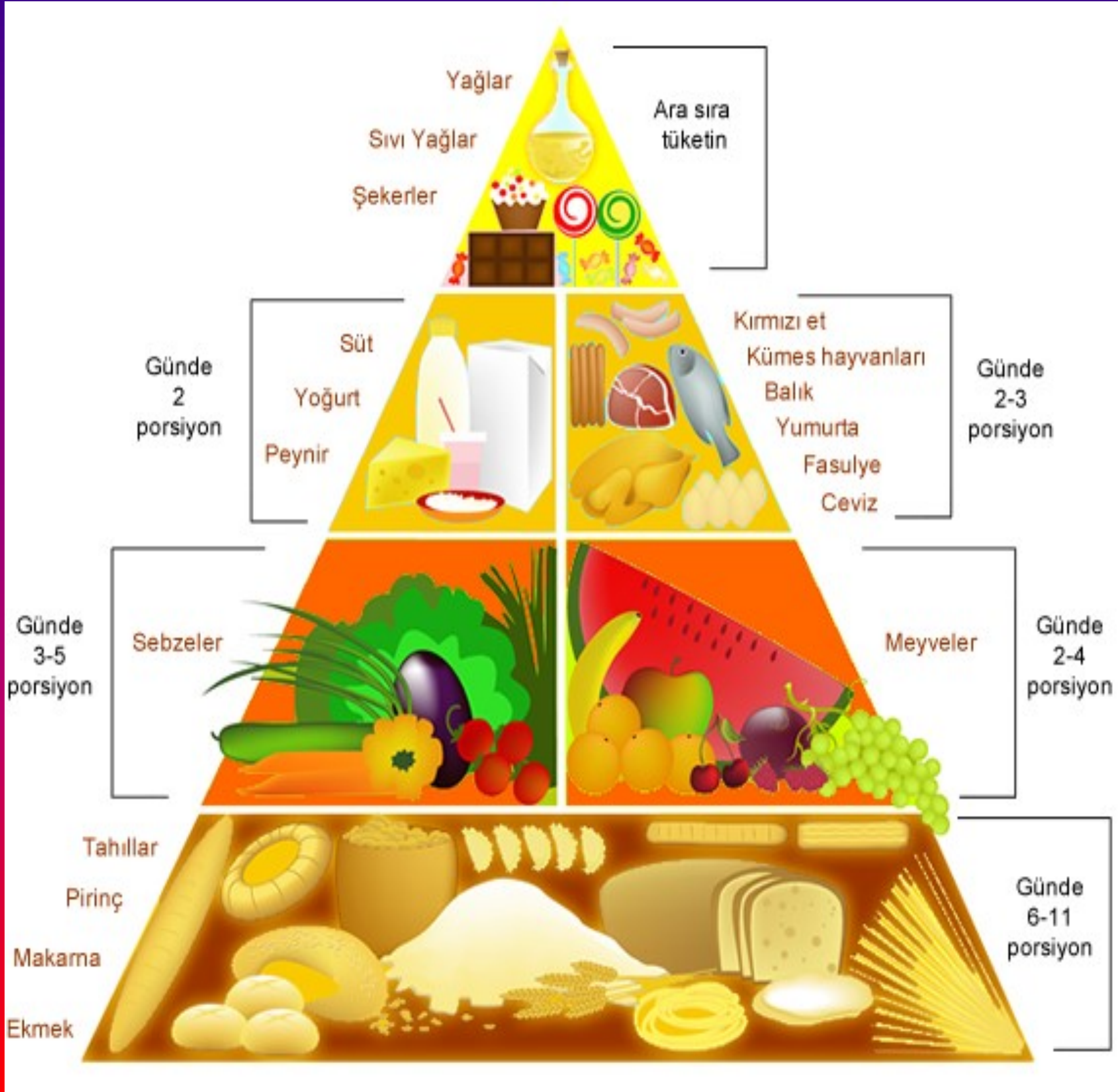
Hipertansiyon ve
hiperlipidemisi bulunanlar

Diyabet Tedavisi

- Tedavi, diyabetin tipine ve hastaya göre seçilir
- Diyabet, aşağıdaki önlemlerle kontrol altına alınabilir
 - Eğitim
 - Sağlıklı beslenme planı
 - Düzenli egzersiz
 - Doğru ilaç tedavisi
 - Düzenli sağlık kontrolü ve doktor kontrolü



1-DENGELİ BESLENME



YETERLİ VE
DENGELİ
BESLENME
SAĞLIĞIN
TEMELİDİR.



UZAK DUR!!!



2-DÜZENLİ SPOR



HAREKETLİ OL SAĞLIKLI KAL

Ekranla değil,
arkadaşınla oyna!
Ekran başında 1 saatten fazla kalma!

Dışarıda, temiz havada;
arkadaşlarınla oynayacağın oyunlar,
internet oyunlarından çok daha eğlencelidir.



Koş!

Zıpla!

İp atla!

Futbol oyna!

Seksek oyna!

DURMA!

Köşe kapmaca oyna!

Yüz! Dans et!

Yakala! Ebele!

Doğa yürüyüşü yap!

Uçurtma uçur!



DÜNYADA DİYABET



DİYABET

DİYABET
YÜKSELİŞTE



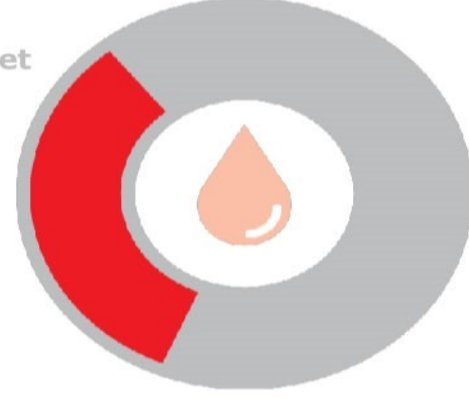
422 MİLYON
yetişkinde diyabet var

3.7 MİLYON

ölümün sebebi diyabet
ve yüksek kan şekeri

1.5 MİLYON

ölüme diyabet
sebebi olmakta



11 KİŞİDEN 1'İ



Diyabetin Türleri



TİP 1 DİYABET

Vücut yeteri kadar insülin
üretmez



TİP2 DİYABET

Vücut insülin üretir ancak
kullanamaz



GESTASYONEL DİYABET

Hamilelikteki geçici durum

Komplikasyonlar

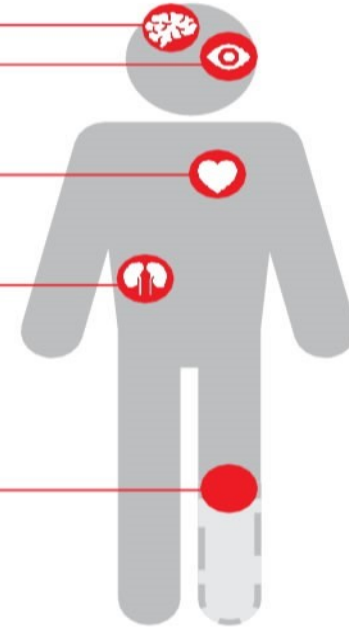
Diyabet vücudun birçok yerinde komplikasyonlara
ve bunun sonucunda ölüme yol açabilir

İnme —————
Körlük —————

Kalp Krizi —————

Böbrek
Yetmezliği —————

Uzun Kesilmesi
(amputasyon) —————



Daha Sağlıklı Bir Gelecek İçin

Kendini Diyabetten Korum

