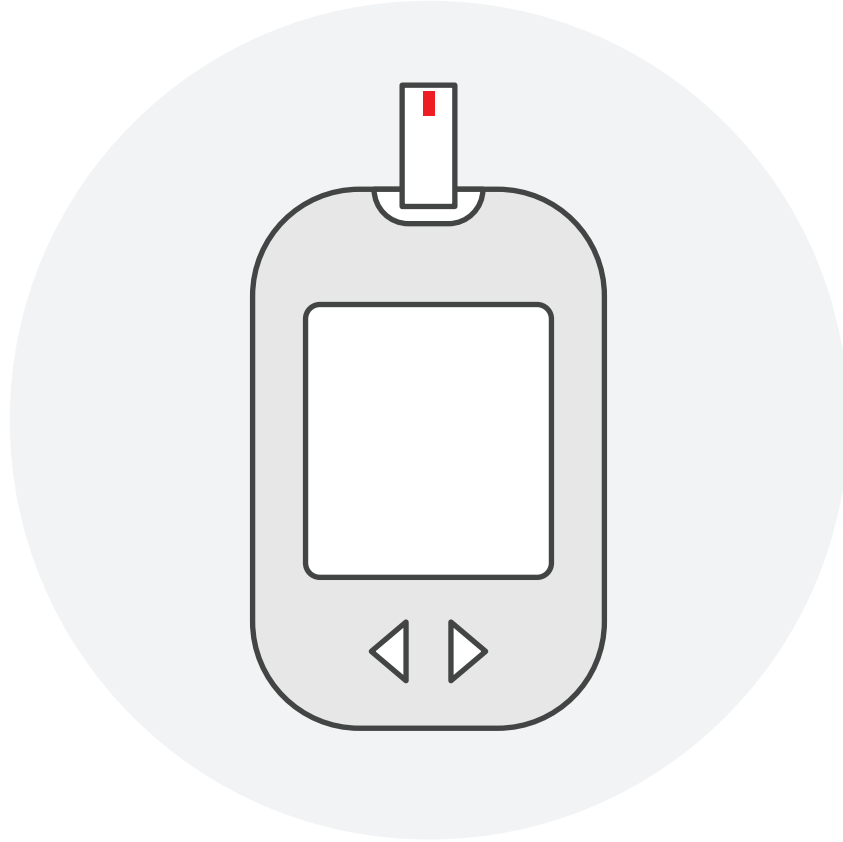


DIYABET HASTALIĐINI BİLİYOR MUYUZ?



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĐI
saglik.gov.tr | /SaglikBakanligi



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
Europe

DİYABET NEDİR, KAÇ GRUBA AYRILIR?

Diyabet, kan şekeri düzenleyici sistemimizin yetersizliği sonucu, **kandaki şeker seviyesinin sürekli yüksek kalması nedeniyle** ortaya çıkan kronik bir hastalıktır.



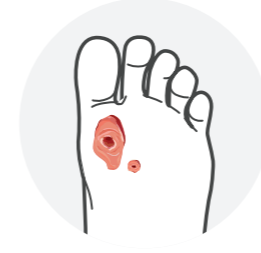
Diyabet; **tip 1, tip 2, belirli nedenlere bağlı diyabet ve gebelik diyabeti** olmak üzere başlıca **dört gruba** ayrılır.

Tip1 diyabet daha çok **çocuklarda ve gençlerde**, **tip 2 diyabet** ise daha çok **erişkinlerde** görülür.

DİYABET TEŞHİSİ NASIL KONUR?

Doktorunuz belirtilerinizi, hastalık öz geçmişinizi değerlendirir, kan şekerinizin yüksek olup olmadığını gösteren tetkikler yapar ve sonuçları değerlendirerek teşhis koyar.

DİYABET HANGİ SAĞLIK SORUNLARINA YOL AÇAR?



Diyabet hastalığı, **kalp-damar sistemi, böbrekler, gözler, el ve ayak sinirleri** başta olmak üzere vücutta pek çok doku ve organı olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Sigara, alkol gibi bazı alışkanlıklar diyabetin vücutta yarattığı sorunları şiddetlendirebilmektedir.



DİYABETİN BAŞLICA BELİRTİLERİ NELERDİR?



Çok su içme



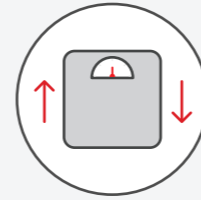
Çok idrara çıkma



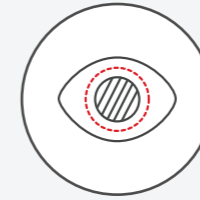
Gece sık idrara çıkma



İştah artışı



Ağırlık artışı veya zayıflama



Bulanık görme



Kadınlarda tekrarlayan vajinal kaşıntı



Halsizlik ve yorgunluk



DIYABET TEDAVİSİ NASIL YAPILIR?

Diyabet, **tedavi edilebilen bir hastalıktır**. Doktorunuz kan şekeri değerlerinize, risklerinize ve eşlik eden hastalıklarınıza göre bir tedavi planı oluşturacak, **düzenli takiplerinizle tedavinizi kontrol altında tutacaktır**.

TEDAVİNİZ İÇİN:

- Sağlıklı yaşam davranışlarını benimseyin.
- Sağlıklı beslenin, ideal vücut ağırlığınızı koruyun.
- Yaşınıza ve bedensel durumunuza uygun düzenli yürüyüş ve benzeri fiziksel aktivite yapın.
- Alkol ve sigara kullanmayın.
- İlaçlarınızı düzenli kullanın.
- Doktorunuzun önerdiği sıklıkta kontrollerinizi yaptırın.

