

## **Diyabet Kontrolünün Önemi**

Amaç, kan şekerinin normal sınırlarda tutularak diyabetin organlar üzerinde yapacağı olumsuz etkilerin/hasarın önlenmesi ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesidir. Diyabet iyi kontrol edilemediğinde, vücuttaki tüm organlara zarar verebilmektedir. Bir yandan kan damarlarının yapısını bozarak göz, böbrek ve sinirleri etkilemekte; diğer yandan kalp hastalığı veya inme nedeniyle de erken ölümlere neden olabilmektedir. Diyabet, körlük, böbrek yetersizliği, bunama ve ayak sorunlarının en önemli nedenlerinden biridir. Kan şekerinin normal sınırlarda tutulması, komplikasyonların ortaya çıkmasını önleyebilir veya en azından geciktirir.

Tip 2 diyabetli bireylerin uzun süreli izlendiği bir çalışmada risk azalması olduğu gösterilmiştir.

Ülkemizde önceden tanı konulmuş (bilinen) diyabet hastalarının yarısında kan şekeri, kontrol altında değildir.

## **Daha Önce Diyabet Tanısı Almış Hastalar**

Tanısı olan her diyabetlinin 3 ayda bir olmak üzere **yılda 4 kez** herhangi bir sağlık sorunu olmasa da aile hekimine veya takipli olduğu Dahiliye veya Endokrinoloji Kliniği'ne başvurması önerilir.

## **Diyabetli bireyler için sağlıklı yaşamının dört altın kuralı vardır:**

1. Sağlıklı beslenme
2. Yeterli ve düzenli fiziksel aktivite
3. Tıbbi bakım ve kendi kendine kontrol
4. Dengeli ve düzenli sosyal yaşam