



TÜRKİYE ENDOKRİNOLOJİ VE METABOLİZMA DERNEĞİ
DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU

TEMED DİABETES
MELLİTUS ÇALIŞMA
VE EĞİTİM GRUBU
HASTA EĞİTİM
KİTAPÇIKLARI SERİSİ

07

Diyabet, cinsel yaşam ve gebelik

Diyabet insülinin eksikiği veya etkisizliği sonucu ortaya çıkan bir rahatsızlıktır. Toplumda daha sık görülen diyabet formu tip 2 diyabettir ve insülinin yeterince etki gösterememesi sonucu ortaya çıkar. Tip 1 diyabet ise daha seyrek olarak görülmesine rağmen küçük yaşlardan itibaren başlar ve ömür boyu insülin kullanılmasını gerektirir.

Kan şekerinin olabildiğince normale yakın seviyelerde tutulması göz, sinir ve böbrek hasarları, kalp krizi ve inme gibi sorunlarla karşılaşma riskini azaltır. Diyabetli hastanın bir yandan da ailesini planlaması ve normal sosyal yaşamını sürdürmesi en doğal gereksinimidir.

Bu kitapçık, diyabetli kişinin cinsel yaşamını normal bir şekilde sürdürebilmesi ve diyabetli kadının sağlıklı bebek sahibi olabilmesi için bilgilendirmek amacı ile hazırlanmıştır.

TEMEDİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU adına

Prof. Dr. İlhan SATMAN - Prof. Dr. Şazi İMAMOĞLU
Prof. Dr. Candeğer YILMAZ - Prof. Dr. Sema AKALIN

'Diyabetik Hasta Eğitim Broşürleri Serisi' Novo Nordisk firmasından sağlanan koşulsuz eğitim desteği ile TEMD Diabetes Mellitus Çalışma ve Eğitim Grubu tarafından hazırlanmıştır.'



Diyabet cinsel hayatımı nasıl etkiler?

Diyabetin cinsellikle ilgili birçok soruna yol açtığına dair söylentiler duyabilirsiniz. Diyabet herkesi aynı şekilde etkilemez, hatta diyabeti iyi kontrol edilen birçok kişi hiçbir sorun yaşamaz.

Bununla beraber, diyabetin uzun süreli kontrolsüz olduğu bazı erkeklerde; diyabet sinirlerde hasara yol açarak, beyinden çıkıp erkek cinsel organına giden sinyallerin iletilmesini yavaşlatabilir. Yine ereksiyon için gerekli olan kan akımını kontrol eden sinirlerin ve damarların işlevini bozabilir. Böyle bir durumda yapmanız gereken bu durumu doktorunuza zamanında anlatmanızdır. Size en doğru bilgiyi ve tedaviyi doktorunuz verecektir.

Cinsel hayatımın normal olması için nelere dikkat etmeliyim?

Cinsel yaşamınızı normal bir şekilde sürdürebilmeniz için kan şekerinizi iyi kontrol etmeniz çok önemlidir. Kısa dönemde hipo ve hiperglisemileri önlemek, cinsel yaşamınızı dolaylı yoldan iyileştirebilir.

Uzun dönemde kan şekerinin iyi kontrol edilmesi, diyabet ile ilgili komplikasyonların önlenmesine yardımcı olarak cinsel fonksiyonlarınızın düzelmesini sağlayabilecektir. Bu durum, kan şekerinizi normal sınırlarda tutmak için uygun dozda insülin almanız (veya ilaç dozlarınızı ve çeşitlerini ayarlamanız) anlamına gelmektedir. Uzun süren hiperglisemi sizi yorgun düşürebilir. Böylelikle ereksiyon problemi yaşayabilirsiniz. Ayrıca hiperglisemi kadın ve erkek cinsel organında mantar enfeksiyonlarına yol açabilir. Bunun sonucu ağrı ve kaşıntı olur ve cinsel istek azalabilir. Böyle bir durumda mutlaka doktorunuza danışın.

Diyabet hastasıyım gebe kalabilir miyim?

Birçok insan gibi, çocuk sahibi olabilirsiniz. Ancak önemli olan diyabetiniz kontrol altındayken, planlı bir şekilde gebe kalmanızdır. Bu nedenle diyabette doğum kontrolü ve aile planlaması çok önemlidir.



Diyabet ve gebelik

Vücudumuz yediğimiz karbonhidratlı yiyecekleri “glukoz” adını verdiğimiz şekere dönüştürür. Şeker, vücudumuzun nefes alma, yürüme, koşma, okuma, uyuma gibi, aklımıza gelen tüm aktivitelerini yapmamız için gereken enerji kaynağıdır. Diyabet, vücudunuzun şekeri enerji olarak kullanmasını güçleştirir. Diyabetli kişiler, hep aynı sorunla karşı karşıyadırlar; kanda şeker düzeyi çok yüksektir, fakat hücrelerin içinde enerji açlığı vardır. Normalde, şekeri kan damarlarımızdan alıp hücrelerimize taşımak için pankreas bezinde üretilen “insülin” hormonuna ihtiyaç vardır. Diyabetiniz varsa pankreas tarafından ya yeterli insülin üretilmiyordur ya da üretilen insülin etki gösteremiyordur. Birinci koşulda “tip 1 diyabet”, ikinci koşulda ise “tip 2 diyabet” söz konusudur.

Her iki koşulda da kan şekeri yükselir. Bu duruma “hiperglisemi” adı verilir. Hiperglisemi iyi tedavi edilmezse büyük ve küçük kan damarlarını bozarak göz, böbrek ve sinir dokusunda hasarlara yol açabilir; kalp krizi ve inme’ye sebebiyet verebilir.

Her sağlıklı kadın gibi, diyabetli kadınların da “anne” olmaya hakları vardır. Ancak gebeliğin iyi planlanmış olması ve gebelik boyunca diyabetin sıkı kontrolü koşuluyla bu mümkündür. Daha önceden diyabeti olan kadın gebe kaldığında “**pregestasyonel diyabet**” söz konusudur.

Daha önceden diyabeti mevcut olmayan bazı riskli kadınlarda ise, gebeliğin ikinci yarısında geçici bir diyabet ortaya çıkar. Buna “**gebelik diyabeti**” (gestasyonel diyabet) adı verilir.



Diyabetik hastada gebelik

Pregestasyonel diyabet

Daha önceden diyabeti bulunan kadının gebeliğinde diyabet seyri

Doğurganlık çağında bir kadın olarak, diyabetiniz olduğunu ilk duyduğunuzda, belki de “artık bebek sahibi olamam” diye umutsuz bir düşünceye kapılmışsınızdır. Ama yanılıyorsunuz! Sıkı bir diyabet kontrolü ve günümüzün modern gebelik takip yöntemleri sayesinde, tıpkı diyabeti olmayan kadınlar gibi, sizin de sağlıklı bir bebeğe sahip olma şansınız var. Sadece biraz daha özverili olmanız gerekecektir.

Gebe kalmayı düşünüyorsanız:

Sağlıklı bir bebek sahibi olabilmeniz için, herşeyden önce kendinizin sağlıklı olması gerektiğini aklınızdan çıkarmayın. Diyabetiniz kontrol altında ise, kan şekeri düzeyleriniz normale yakın seyrediyorsa gebe kalmanız için hiçbir engel yoktur. Ancak, gebeliğin iyi planlanmış olması son derece önemlidir.



- > Kan şekerinizin uzun süreli kontrolünü gösteren HbA_{1c} (A1C) testinizin normale oldukça yakın olması gerekir. A1C düzeyiniz normal değilse, normale gelene kadar (en az 2 ay süre ile) güvenli bir doğum kontrol yöntemi uygulayın.
- > Gebeliğiniz boyunca, kan şekerinizi oldukça titiz bir şekilde kontrol altında tutmanız gerekir.
- > Gebelik, diyabetli anne adayında mevcut bazı sorunları ağırlaştırabilir. Ayrıca bu gibi sorunlar, anne karnındaki bebeğin sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu sebeple gebelik planlıyorsanız, gebe kalmadan önce, göz dibi muayenesi ile idrarda mikroalbuminüri ve kanda kreatinin gibi böbrek testlerinizi yaptırmanız; ayrıca kalp-damar sağlığı yönünden gerekli muayenelerden geçmeniz uygun olur.
- > Gebelik öncesinde tiroid tetkiklerinizi yaptırın.

Gebelikte sıkı kan şekeri kontrolü ne gibi avantajlar sağlar?

Gebeliğiniz süresince kan şekerinizi titiz ve sıkı bir şekilde kontrol etmeniz;

- > Düşük yapma riskinizi azaltır.
- > Aynı zamanda doğumla ilgili risklerinizi de en aza indirir.
- > Ayrıca, bebeğinizin gebelik haftasına uygun şekilde büyümesini ve sağlıklı gelişmesini sağlar.

Gebelik sırasında diyabet tedavimi değiştirmeli miyim?

Gebelik sırasında vücudunuzda önemli fiziksel ve hormonal değişimler olur. Bir yandan hormon seviyelerinin değişmesi, diğer yandan karnınızdaki bebeğinizin büyümesi nedeniyle insülin ihtiyacınız değişecek ve dikkat etmezseniz, kan şekeri kontrolünüz bozulabilecektir.

- > Gebelik öncesinde “tip 1” (insüline bağımlı) diyabetiniz varsa insülin tedavisinin yoğunlaştırılması ve sık aralıklı (bazal-bolüs) insülin tedavisi programına alınmanız için doktorunuza başvurmanız gerekir.
- > Günümüzde “tip 2” (insüline bağımlı olmayan) diyabet giderek daha genç yaşlarda ortaya çıkmakta ve bu arada doğurganlık çağındaki kadınlarda da görülebilmektedir. Tip 2 diyabetli iseniz ve bebek sahibi olmayı planlıyorsanız, ağızdan aldığınız hapları kesip insülin tedavisine geçmeniz için doktorunuza başvurmanız gerekir. Çünkü, ağızdan alınan şeker düşürücü ilaçların gebelik sırasında güvenle kullanılabileceğine dair yeterli kanıt yoktur.
- > Gebelik süresince iyi bir kan şekeri kontrolünü sürdürebilmek için insülin dozlarınızı sık sık ayarlamanız gerekecektir.
- > Gebeliğin özellikle ilk üç ayında görülen bulantı ve kusmalar karbonhidratlı gıdaları almanızı zorlaştıracığından insülin ihtiyacınız, bu dönemde azalabilir, önlem almazsanız ani kan şekeri düşüklüğü (hipoglisemi) nöbetlerine maruz kalabilirsiniz.
- > Gebeliğin ikinci üç ayından itibaren insülin ihtiyacınız artmaya başlar ve doğum öncesinde en üst seviyeye ulaşır.

Gebelik sırasında kontrollere sık gitmelisiniz

- > Gebelik sırasında hem diyabetinizle ilgilenen doktorunuzu hem de jinekoloğunuzu sık sık görmeniz gerekir. Böyle davranmanız hem kendinizin hem de bebeğinizin sağlığını korumak için çok önemlidir.
- > Gebelik sırasında oluşabilecek komplikasyonlar yönünden göz, böbrek vb. kontrollerinizi doktorunuzun önerdiği aralıklarla tekrarlayın.
- > Gebeliğin ikinci yarısında tiroid fonksiyonlarınızı da mümkünse kontrol ettirin.

Doğuma nasıl hazırlanmalıyım?

Anne adayının evde kendi kendine yaptığı kan şekeri ölçümleri sayesinde gebelik ve doğum esnasındaki sorunlar en aza indirilmiştir.

- > Günümüz koşullarında sorunsuz bir gebelik dönemi geçiren diyabetli kadınların da doğumu, doğal yoldan ve normal zamanında yapması önerilmektedir. Yine de doğumun zamanlaması ve şekli konusundaki kararı sizi takip eden ekibe bırakmanız yerinde olacaktır.
- > Doğum sırasında kan şekerinizin nasıl takip edileceği ve insülin ihtiyacınızın nasıl ayarlanacağı konusunda, jinekoloğunuzun diyabet doktorunuzdan bilgi edinmesini sağlayın.
- > Bebeğin, doğumdan hemen sonra yeni doğan konusunda deneyimli bir çocuk hekimi tarafından kontrol edilmesi ve gözlem altına alınması gereklidir.

Doğumdan sonra insülin dozlarımı nasıl ayarlamalıyım?

- > Doğumla beraber, insülin ihtiyacınız hızla azalır ve gebelikten önceki seviyesine düşer.
- > Doğum sonrasında da kan şekerinizi sık ölçün ve insülin dozlarınızı ölçüm sonuçlarına göre ayarlayın.
- > Emzirme, düzensiz uyuma, yorgunluk ve hormonal değişiklikler nedeniyle lohusalık döneminde kan şekeriniz “oynak” (labil) bir hal alır. Sık sık hipoglisemi yaşayabilirsiniz, hipoglisemi riskine karşı gereken önlemleri alın; yanınızda çabuk emilebilen karbonhidratlı yiyecekler ve gerektiğinde bir yakınınız tarafından yapılmak üzere “glukagon ampul” bulundurun.
- > Ayrıca doğumdan birkaç hafta sonra gelişebilecek tiroid sorunları (ör. sessiz tiroidit) da diyabet kontrolünü güçleştirebilir. Gerekiyorsa tiroid fonksiyonlarının araştırılması için doktorunuza danışın.



Gebelik diyabeti

Gestasyonel diyabet

Gebelik diyabeti, daha önceden diyabeti bulunmayan bir kadında, gebelik sırasında ortaya çıkan ve bebeğin doğumu ile birlikte ortadan kaybolan, geçici diyabet şeklidir. Gebelik seyrinde yükselen hormonlar periferik dokularda insülin direncine neden olur. Bir yandan da anne karnındaki bebeğin büyüme ve gelişmesi için annenin insülin gereksinimi artar. Sonuçta kan şekeri yükselir.

- > Gebe kadınların yalnızca %2-4'ünde görülür.
- > Genellikle gebeliğin 24.-28. haftalarında ortaya çıkar.
- > Daha sonraki gebeliklerde tekrarlama riski çok yüksektir.
- > Gebelik diyabeti geçirmiş olan kadınlarda daha sonraki yıllarda kalıcı tip 2 diyabet gelişme riski oldukça yüksektir.

Gebelik diyabeti açısından riskim olup olmadığını nasıl anlarım?

- > Ailenizde diyabetli kişiler varsa
- > Şişmansanız
- > 35 yaş üzerinde iseniz
- > Daha önce 4 kg'ın üzerinde bebek doğurduysanız
- > Daha önceki gebeliğiniz sırasında diyabetiniz oldu ise, gebelik diyabeti gelişmesi açısından risklisiniz. Gerekli testler için doktorunuza danışınız.



Gebelik diyabeti bebeğimi nasıl etkiler?

Annenin kan şekeri karnındaki bebeğin büyüme ve gelişmesi için çok önemlidir. Annenin kanında şeker seviyesinin çok yüksek olması doğrudan bebeğe yansır ve bebeğin kan şekerinin yükselmesine neden olur. Bu durumda bebeğin pankreası uyarılır ve daha fazla insülin salgılamaya başlar.

- > İnsülin büyümeyi hızlandıran bir hormondur, bu sebeple anne karnındaki bebek çok kilo alır.
- > Kilosu 4 kg'ın üzerinde olan büyük (makrozomik) bebeklerde doğum sırasında önlem alınmazsa bazı komplikasyonlar görülür. Önlem alınmazsa omuz çıkması, kol sinirlerinin felci gibi sorunlar ortaya çıkar.
- > Bebek doğduktan sonra plasenta yolu ile gelen yüksek şeker akışı azalacağından bebekte hipoglisemi atakları gelişebilir.
- > Ayrıca yeni doğan sarılığı görülebilir.

Gebelik diyabeti beni nasıl etkiler?

Kan şekerinizi kontrol altında tutmanız pek çok sorunu önler. Bununla beraber, gebelik diyabeti sırasında kan şekeriniz kontrol altında değilse;

- > İdrar yolu infeksiyonları daha sık görülür.
- > Kan basıncınız yükselip, idrarla protein kaybınız artarak “preeklampsi” (gebelik zehirlenmesi) adını verdiğimiz çok ciddi bir komplikasyon gelişebilir.
- > Rahim içinde bebeğin etrafını saran amnion sıvısı artarak (polihidramnios) erken doğum yapmanıza neden olabilir.

Gebelik diyabeti nasıl teşhis edilir?

Diyabet riskiniz varsa hemen, diyabet riskiniz yoksa gebeliğinizin 24. - 28. haftalarında doktorunuza başvurarak “gebelik diyabeti” yönünden gerekli testlerinizi yaptırınız.

Benim diyabetim çocuğuma geçer mi?

- > Sizin tip 1 diyabetiniz varsa, çocuğunuzun tip 1 diyabetli olma riski %2 kadardır. Oysa babanın tip 1 diyabetli olması durumunda çocuğun tip 1 riski %6 civarındadır. Hem anne hem de baba tip 1 diyabetli ise bu risk %30’a kadar yükselir.
- > Buna karşılık sizin tip 2 diyabetiniz varsa, çocuğunuzun tip 2 diyabetli olma riski %25 kadardır. Babanın tip 2 diyabetli olması durumunda da çocuğun riski aynıdır. Hem anne hem de baba tip 2 diyabetli ise bu risk %50’ye kadar yükselir.

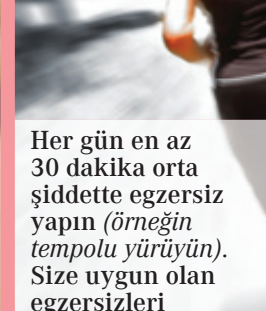
Diyabet ve doğum kontrolü

- > Genellikle, ilk doğumdan sonra doğum kontrol hapları önerilir. Bunun dışında doğum kontrol yöntemi olarak kondom (prezervatif) kullanabilirsiniz. Cinsel yolla bulaşan hastalıkları engelleyen en etkili yöntem kondom kullanmaktır.
- > Diyabetle yaşamayı hayatınızın her noktasında öğrenmelisiniz.
- > Kaygılarınız hakkında açık olmanız, karşılaşılabileceğiniz sorunları çözmenizde yardımcı olacaktır.
- > Diyabet tedavi ekibinizin her türlü sorunuzda size destek sağlayacağını unutmayınız. Ancak siz bu sorunlarınızı anlatmazsanız farkına varamazlar. Bu nedenle açık olun!

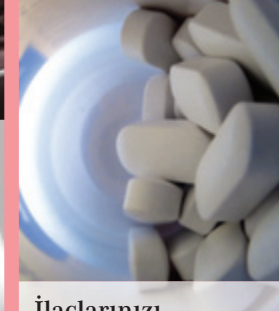
Diyabetli bir kişi olarak sağlığını korumak için yapmam gerekenler nelerdir?



Diyet uzmanınızın hazırladığı beslenme programına uyun.



Her gün en az 30 dakika orta şiddette egzersiz yapın (örneğin tempolu yürüyün). Size uygun olan egzersizleri öğrenmek için doktorunuza danışın.



İlaçlarınızı doktorunuzun önerdiği şekilde alın.



Her gün kan şekerinizi ölçün. Ölçümlerinizi kaydedin.



Ayaklarınızda çatlak, nasır, iltihap, yara, şişme, kızarıklık ve tırnak batması olup olmadığını her gün kontrol edin.



Dişlerinizi düzenli olarak fırçalayın ve diş ipi kullanın.



Kan basıncınızı ve kan yağlarınızı kontrol altında tutun.



Sigara içmeyin.



TÜRKİYE
ENDOKRİNOLOJİ VE
METABOLİZMA DERNEĞİ

Mesrutiyet Cad. Alibey Apt.
29/12 Kızılay, Ankara
Tel: 0312 425 20 72
Faks: 0312 425 20 98

TEMED Diabetes Mellitus
Çalışma ve Eğitim Grubu
tarafından hazırlanmıştır.
Ekim 2011 / İSTANBUL

www.turkendokrin.org.tr