



TÜRKİYE ENDOKRİNOLOJİ VE METABOLİZMA DERNEĞİ
DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU

TEMED DİABETES
MELLİTUS ÇALIŞMA
VE EĞİTİM GRUBU
HASTA EĞİTİM
KİTAPÇIKLARI SERİSİ

10

Diyabet ve kalp-damar hastalıkları



Diyabet ve kalp-damar sorunları

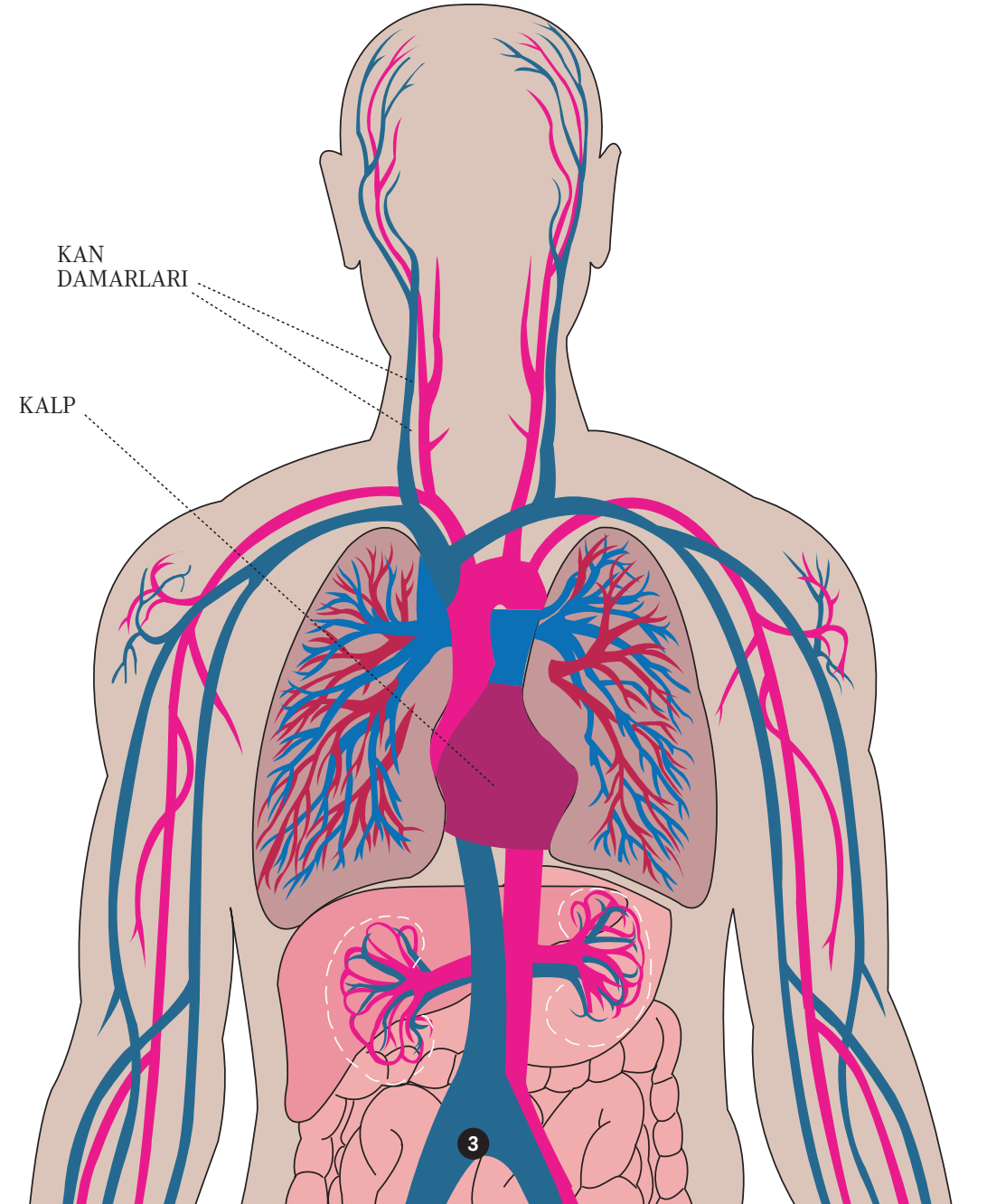
Kanda glukoz (şeker) miktarının uzun süreli olarak yüksek olması (hiperglisemi) diyabet sorunlarına yol açar. Yüksek kan şekeri kalp ve kan damarlarını bozarak göz, sinir ve böbrek hasarlarına, kalp krizi ve inmeye neden olabilir.

Bu kitapçık, diyabetli hastalarda karşılaşılabilecek kalp ve damar sorunlarını tanımlamak ve bu sorunlardan korunmayı sağlamak amacı ile hazırlanmıştır.

TEM DİABETES 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 TEM Diabetes Mellitus Çalışma ve Eğitim Grubu tarafından hazırlanmıştır.'

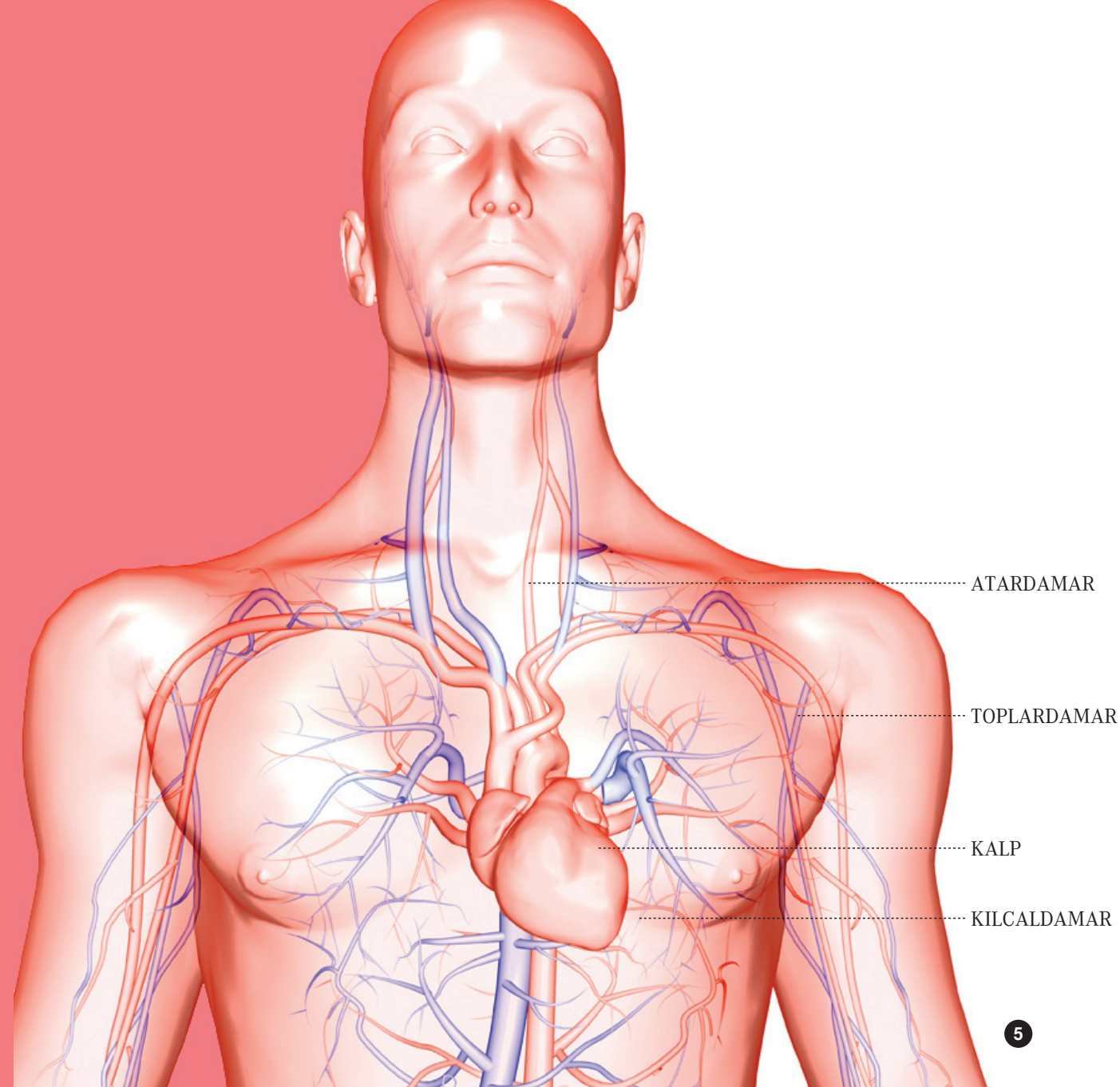


Kalbim ve damarlarım nasıl çalışır?

Kalp ve damarlar dolaşım sisteminizi oluşturur.

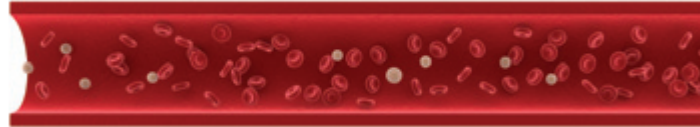
Kalp, kanı vücuda pompalayan bir kastır. Pompaladığı kan ile atardamar ve kılcal damarlarla vücuda oksijen taşınır.

Toplardamar adı verilen diğer damarlar ise kanı kalbe geri getirir.

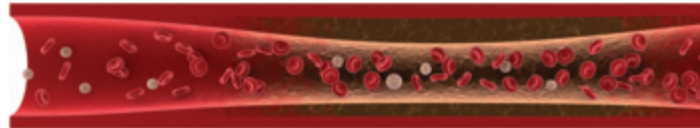


Damarlarım nasıl tıkanıyor?

Damarlarınızda tıkanmaya yol açabilecek pek çok etken vardır. Diyabet de bunlardan biridir. Kolesterol vücut tarafından yapılan bir maddedir. Hayvansal bazı gıdalar kolesterol içerir. Kolesterol çok yükseldiği zaman geniş damarların içi daralır ya da tıkanır. Bu duruma “damar tıkanıklığı” denir. Daralmış ya da tıkanmış damarlar kan akımını engeller ve bu da çeşitli sorunlara yol açar.



SAĞLIKLI KAN DAMARI



DARALMIŞ KAN DAMARI



TIKANMIŞ KAN DAMARI

Damarlar tıkanınca neler olabilir?

Damarlar daralınca ya da tıkanınca pek çok ciddi sağlık problemi yaşayabilirsiniz:

GÖĞÜS AĞRISI (ANJİNA)

Anjinada göğüs, kol, omuz ve sırtınızda ağrılar olur. Kalp atışlarınız hızlandığında örneğin egzersiz yaparken ağrınız artar. Dinlenme halindeyken azalır. Kendinizi halsiz hissedersiniz. Eğer tedavi olmazsanız ağrılarınız sık sık tekrarlar.

Diyabet kalp sinirlerinizde hasara neden olmuşsa göğüs ağrısı hissetmeyebilirsiniz.

KALP KRİZİ

Kalbe yakın ya da kalp damarlarından biri tıkanığında “kalp krizi” meydana gelir. Kalp kasının bir bölümüne yeterli kan gitmez, kalbin o bölümü beslenemez ve kalp zayıflar. Kalp krizi esnasında göğüs ağrısına bulantı, hazımsızlık, aşırı halsizlik ve terleme eşlik eder.

İNME (FELÇ)

Beyne giden kan damarlarından biri tıkanığında beyin zarar görür ve “inme” meydana gelir.

Kalp krizinin belirtileri nelerdir?

Kalp krizi esnasında aşağıdaki belirtilerden biri ya da birkaçı görülebilir:

- > Göğüs ağrısı
- > Kol, sırt, çene, boyun ve sol omuza yayılan ağrı
- > Hazımsızlık ya da mide ağrısı
- > Nefes darlığı
- > Terleme
- > Bulantı
- > Baş dönmesi

Bu belirtilerden biri ya da birkaçını hissediyorsanız hemen 112'yi arayıp ambulans çağırın.

Daralmış damarlar nasıl yüksek tansiyona neden olur?

Daralmış damarlarda kanın akabileceği alan çok azdır. Damardaki tıkanıklığı, elinizle ağzını tıkadığımız bir hortuma benzetebilirsiniz. Hortumun ağzının bir bölümünü parmağınızla tıkadığınızda suyun daha basınçlı aktığını görürsünüz. Aynı mantıkla tıkalı damarlar da yüksek kan basıncına yol açar. Bunun dışında, böbrek sorunları ya da fazla kilolu olmak da kan basıncını artıran faktörlerdir.

Diyabetli kişilerin çoğunun tansiyonu yüksektir. Diyabete bağlı kalp, göz ya da böbrek sorunlarınız varsa, yüksek kan basıncı, bu rahatsızlıkları daha da artırabilir. Kan basıncı büyük ve küçük tansiyon olarak iki rakamla gösterilir. Örneğin 120/70 mmHg gibi. Diyabetliler için ideal tansiyon 130/80 mmHg'nın altıdır.



Yüksek tansiyonunuz varsa doktorunuzla görüşerek nasıl düşüreceğinizi öğrenin!

Doktorunuz tansiyon düşürücü ilaçlarınızı nasıl almanız gerektiğini size anlatacaktır. Bazı tansiyon düşürücü ilaçlar aynı zamanda böbrek sağlığını korumaya da yarar.

Tansiyonunuzu kontrol altına almak için:

- > Daha çok sebze ve meyve yiyin
- > Tuzu azaltın
- > Fazla kilolarınızdan kurtulun
- > Fiziksel aktivitenizi arttırın
- > Sigara içmeyin
- > Alkolü mümkünse hiç almayın veya çok azaltın



İnmenin (felcin) belirtileri nelerdir?

Beynin bir bölümüne kan gitmemesi ve beynin o bölümünün beslenememesine “**inme**” denir. Beynin etkilenen bölümüne göre değişse de inmenin genel belirtileri şunlardır:

- > Yüz, kol, bacak ya da vücudun bir tarafında his kaybı
- > Ani şaşkınlık, konuşma ve anlama bozukluğu
- > Ani baş dönmesi, denge kaybı, yürüme bozukluğu
- > Bir ya da iki gözde aniden oluşan görme kaybı ya da çift görme
- > Aniden başlayan şiddetli baş ağrısı

Bazı durumlarda bu belirtilerin biri ya da birkaçı oluşur ve kendiliğinden yok olur. Bu duruma “**geçici inme**” denir. Eğer bu belirtilerden biri ya da birkaçını hissediyorsanız hemen 112’yi arayıp ambulans çağırın.

Tıkanmış damarlar bacak ve ayaklarda ne gibi sorunlara yol açar?

Damarlarınız daraldığı veya tıkanmış zaman, ayak ve bacaklarınıza yeterli kan gitmez ve periferik damar hastalığı ortaya çıkar. Yürürken ya da egzersiz yaparken bacaklarda ağrı hissedersiniz. Bazı insanlarda ise ayak ve bacaklarda hissizlik, karıncalanma ya da geç iyileşen yaralar gibi belirtiler görülür.

Periferik damar hastalığını önlemek ya da kontrol altına almak için ne yapabiliriz?

- > Sigara içmeyin.
- > Kan şekerinizi ve tansiyonunuzu kontrol altında tutun.
- > Kan yağlarınızı normal değerlerde tutmaya çalışın.
- > Düzenli egzersiz yapın.
- > Aspirin alıp alamayacağınızı doktorunuza sorun.

Kalp krizi ve inmeyi önlemek için ne yapabiliriz?

Kalp krizi ve inmeyi önlemek için pek çok şey yapabilirsiniz;

1. KAN ŞEKERİNİZİ KONTROL ALTINDA TUTUN.

Üç ile altı ayda bir yaptıracağınız A1C testi ile diyabetinizin kontrol altında olup olmadığını öğrenebilirsiniz. Bu test son 2-3 aylık kan şekeri ortalamasını verir. İdeal hedef %6.5'u geçmemelidir. Bununla beraber hipoglisemi riskiniz, diyabet komplikasyonlarınız ve eşlik eden kalp-damar sorunlarınız varsa doktorunuz sizin için daha yüksek bir hedef belirleyebilir.

2. KAN BASINCINIZI KONTROL ALTINDA TUTUN.

Doktora her gidişinizde kan basıncınızı ölçtürün. Optimal kan basıncı 130/80 mmHg'yi geçmemelidir.

3. KAN YAĞLARINIZI KONTROL ALTINDA TUTUN.

Yılda en az bir defa kan yağlarınızı ölçtürün. İdeal değerler:

- > LDL (kötü) kolesterol: 100 mg/dl'nin altı
- > HDL (iyi) kolesterol: Erkeklerde 40 mg/dl'nin üstü, kadınlarda 50 mg/dl'nin üstü
- > Trigliserid: 150 mg/dl'nin altı

4. FİZİKSEL AKTİVİTEYİ GÜNLÜK YAŞAMINIZIN BİR PARÇASI HALİNE GETİRİN.

- > Haftanın 5 günü en az 30 dakika doktorunuzun tavsiye ettiği şekilde fiziksel aktivite yapın.
- > Asansör yerine merdiven kullanın.
- > Yakın yerlere araba yerine yaya olarak gitmeye çalışın.

5. YEDİKLERİNİZİN “KALP DOSTU” YİYECEKLER OLMASINA DİKKAT EDİN.

- > Yulaf, tahıl, meyve ve sebze gibi lifli gıdaları almaya özen gösterin.
- > Yüksek oranda yağ ve kolesterol içeren et, tereyağı ve yağlı süt ürünlerinden uzak durun.
- > Trans yağ barındıran ‘fast food’lardan mümkün olduğunca az tüketmeye çalışın.

6. FAZLA KİLOLARINIZDAN KURTULUN.

- > Fazla kilonuz varsa egzersizi artırın.
- > Diyetisyen kontrolünde yağ ve kalori bakımından düşük beslenme programına başlayın.

7. SİGARAYI BIRAKIN.

8. ASPİRİN ALIP ALAMAYACAĞINIZI DOKTORUNUZA DANIŞIN.

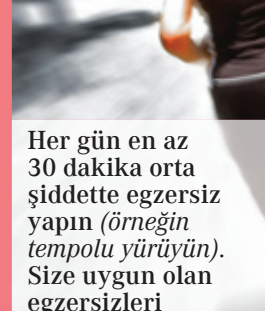
9. İLAÇLARINIZI DOKTORUNUZUN ÖNERDİĞİ ŞEKİLDE KULLANIN.



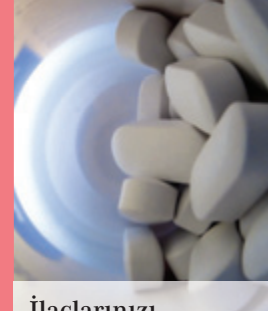
Diyabetli bir kişi olarak sağlığımı korumak için yapmam gerekenler nelerdir?



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

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

www.turkendokrin.org.tr