

Turkish Version

NOTE: Diabetes in Turkish is called Diyabet - but in public language; it's called Seker - which means sugar - I was unsure on which word I should use but I decided to go with Seker (and put the medical term in brackets) because I felt as though it was more understandable to the community present in Tottenham.

Diyabet

Şeker hastalığı (Diyabet) nedir?

- Şeker hastalığı (Diyabet), bir kişinin kan şekeri seviyesinin çok yükselmesine neden olan yaşam boyu süren bir hastalıktır.
- İki diyabet türü vardır: Tip 1 ve Tip 2
- Birleşik Krallık'ta diyabetli tüm yetişkinlerin yaklaşık %90'ı Tip 2 Diyabetliler.
- Bu broşürde Tip 2 hakkında konuşacağız

Şeker hastalığı (Diyabet) Neden Oluşur?

- Kandaki şeker miktarı, pankreas (midenin arkasındaki bir bez) tarafından üretilen insülin adlı bir hormon tarafından kontrol edilir.
- Yiyecekler sindirildiğinde ve kan dolaşımına girdiğinde, insülin glikozu kandan ve enerji üretmek için parçalandığı hücrelere taşır.
- Ancak, şeker hastalığınız varsa, vücudunuz glikozu enerjiye dönüştüremez. Bunun nedeni ya glikozu hareket ettirmek için yeterli insülin olmaması ya da üretilen insülinin düzgün çalışmamasıdır.
- Tip 2 Diyabet üretilen insülin düzgün çalışmıyor.

Şeker hastalığı (Diyabet) nın Belirtileri Nelerdir?

Diyabetle ilgili birkaç semptom vardır. Mesela:

- çok susamak
- özellikle geceleri normalden daha sık işemek
- çok yorgun hissetmek
- kilo kaybı ve kas kütlesi kaybı
- penis veya vajina çevresinde kaşıntı veya sık sık pamukçuk atakları
- yavaş iyileşen kesikler veya yaralar
- bulanık görme

Şeker hastalığı (Diyabet) Tedavisi Nedir?

- Sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz ve sağlıklı bir kiloya ulaşma yoluyla Tip 2 diyabetinizi kontrol altına alabilirsiniz
- Kan şekeri seviyelerinizin dengeli kalmasını sağlamak için düzenli kan testleri yapın.

Tip 2 diyabet için birçok ilaç türü vardır. Sizin için doğru olan ilacı ve dozu bulmak zaman alabilir.

Genellikle önce metformin adı verilen bir ilaç sunulur.

Aşağıdaki durumlarda ekstra ilaçlar veya insülin gibi farklı bir ilaç almanız gerekebilir:

- Verilen tedavi, kan şekeri seviyenizi sağlıklı bir aralıkta tutmuyorsa
- kalp problemleriniz var veya kilo vermeniz gerekiyor

Doktorunuz veya diyabet hemřireniz sizin için en uygun ilaçları önerecektir.

İlacınız sizi farklı hissettirmeyebilir, ancak bu işe yaramadığı anlamına gelmez. Gelecekteki sağlık sorunlarının önlenmesine yardımcı olmak için ilacınızı almaya devam etmek önemlidir.