DİYABET(ŞEKER HASTALIĞI)

* Çocuklara yönelik yapılan diyabet(şeker hastalığı) eğitiminin amacı öğrencilerimizin ve ailelerinin diyabet hakkındaki farkında lığının arttırılması, diyabet belirtileri olan çocukların erken tanılanması ve doğru tedavi yöntemleriyle bu sorunun üstesinden gelebilmektir. Eskiden sadece yetişkinlerde görülen diyabet şimdilerde çocuklarda görülmeye başlanmıştır. Diyabetli çocuklarda en sık görülen belirtiler şunlardır:
* **Polidipsi (susama hissi ve sıvı alımındaki aşırı artış)**
* **Poliüri (çok ve sık idrara çıkma)**
* **Polifaji (iştah artışı) diyabetin üç klasik belirtisidir.**
* **Yorgunluk ve halsizlik.**
* **Sık ve aşırı acıkma.**
* **İstem dışı kilo kaybetme.**
* **Bulanık görme.**
* **Ayaklarda hissizlik veya uyuşma, karıncalanma**,

## ****Şeker Hastalığı Tipleri****

**Tip 1 Diyabet**, çok genç yaşlarda başlar. Bu tipte, pankreasta üretilen insülin miktarı çok düşüktür veya üretim tamamen durmuştur. Tip 1 diyabet sıklığı ülkeler (bölgeler) arasında farklılık göstermekte ve her yıl 15 yaş altındaki 100.000 çocuktan 1-42'sinde şeker hastalığı gelişmektedir.

**Tip 2 Diyabet**, yetişkin yaşlarda başlar. Burada insülin üretiminin eksikliğinden ziyade, üretilen insülin gerektiği şekilde etki gösterememektedir. Çünkü insülin hücrede bulunan bağlantı bölgelerine bağlanamaz. Genel olarak erişkin nüfusta %4-8 oranında tip 2 diyabet görülmektedir.

Ayrıca yatkınlığı olan kişilerde, gebelikte üretilen bazı hormonlara ve metabolik yükteki artışa bağlı olarak gebelik sırasında ortaya çıkan ve gestasyonel (gebelik) diyabet adı verilen bir şeker hastalığı çeşidi daha vardır. Bu tip şeker hastalığında kan şekeri hamilelik sonrasında genellikle normale döner. Ancak bu kişilerin yaklaşık % 40'ında,sonraki 15 yıl içerisinde tip 2 diyabet gelişir. Gebe kadınların yaklaşık % 3'ünde şeker hastalığı ortaya çıkabilir.

## ****Şeker Hastalığı Riski Kimlerde Daha Fazladır?****

Herkeste, her yerde, her yaşta şeker hastalığı teşhis edilebilir.

* Ailesinde şeker hastalığı olanlar,
* Şişman kişiler,
* 4 kg'dan daha ağır bebek doğuran kadınlar,
* Stres altında yaşayan kişilerde şeker hastalığı görülme riski daha yüksektir.
* Ayrıca pankreasın kronik iltihabı, pankreas tümörleri ve ameliyatları ile hipertiroidi, akromegali gibi bazı hormon hastalıkları tip 2 diyabete yol açabilir.

## ****Şeker Hastalığından Kurtulmak İçin Ne Yapılmalı?****

* Hekiminizin diyet, egzersiz ve ilaç önerilerini aynen uygulayın.
* Kan şekeri düzeyinizi düzenli olarak ölçün veya ölçtürün ve kaydedin.
* Sigara içiyorsanız bırakın.
* Şeker hastalığının uzun dönemde ortaya çıkan komplikasyonları konusunda mümkün olduğunca fazlaca bilgi edinin.
* Sık sık tansiyonunuzu kontrol edin; yüksekse düşürmek için ne yapmanız gerektiğini öğrenin ve verilen tedaviyi aynen uygulayın.
* Her yıl tam bir göz muayenesinden geçin.
* Böbrek hasarına ait belirtiler açısından kanınızda ve idrarınızda gerekli testleri yaptırın. Sonuçların ne anlama geldiğini, böbreklerinizi korumak için neler yapmanız gerektiğini öğrenin.
* Kan yağlarınızı ölçtürün; yüksekse nasıl düşürüleceğini öğrenin ve verilen diyet, egzersiz ve tedaviyi aynen uygulayın.
* Sinir hasarına ait yakınmalar (el ve ayaklarda karıncalanma ve yanma hissi, his azalması gibi) varsa, doktorunuza mutlak söyleyin.
* Ayaklarınızı ve derinizi her gün kontrol edin. Ayakkabılarınızı geniş ve yumuşak derili ayakkabılardan seçin tırnaklan uzun ve düz kesin. Herhangi bir sorun varsa, hemen tedavi edilmesini sağlayın.
* Gebe iseniz veya gebe kalmayı planlıyorsanız hemen doktorunuzu görün. Kan şekerinizin gebelik öncesinde ve sırasında normale yakın değerlerde devam ettirilmesi hem sizin, hem de bebeğinizin karşılaşabileceği riskleri azaltır.