

Hasta Rehberi Sayı 16

# TİP 2 DİYABET VE ŞİŞMANLIK

Kolay okunabilir rehber



## Tip 2 Diyabet ve Şişmanlık - Sayı 16 (Ağustos 2006'da güncellenmiştir)

Bu rehber Reading Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Reading, İngiltere'de (Ağustos, 2006) Fernando Vera, Msc. ve Prof. Gary Butler tarafından hazırlanmıştır. Metnin bazı bölümleri Büyüme ve Büyüme Bozuklukları Kitapçık Serisi'nden (Üçüncü Baskı, 2000)\* alınmış ya da uyarlanmıştır ve farklı yaşlarda ve farklı okurluk seviyesindeki kişilere aynı bilgileri sağlayan rehber seçeneği sunduklarından beraber kullanılabilir. Kolay başvuru için her serinin numaralama düzeni aynıdır.

Bu rehber Hormon Bozuklukları Serisine aittir. Serinin diğer rehberleri aşağıda sunulmaktadır.

- Sayı 2.** Büyüme Hormonu Eksikliği
- Sayı 3.** Ergenlik ve Büyüme Hormonu Eksikliği Olan Çocuk
- Sayı 4.** Erken Ergenlik
- Sayı 5.** Kortizol ve BH Eksikliği ve Tekrarlayan Hipoglisemisi Olan Çocuklar için Acil Bilgiler
- Sayı 6.** Konjenital Adrenal Hiperplazi
- Sayı 7.** Genç Yetişkinlerde Büyüme Hormonu Eksikliği
- Sayı 10.** Yapısal Büyüme ve Ergenlik Gecikmesi
- Sayı 11.** Çoğul Hipofiz Hormonu Eksikliği
- Sayı 12.** Şekersiz Diyabet (Diyabet İnsipit)
- Sayı 13.** Kraniofaringjioma
- Sayı 14.** İntraüterin Büyüme Geriliği ya da Gestasyon Yaşına Göre Küçük Çocuk
- Sayı 15.a.** Hipertiroidizm
- Sayı 15.b.** Hipotiroidizm

Bu rehberlerin geliştirilme maliyeti Serono-Merck Ltd, Bedfont Cross, Stanwell Road, Feltham, Middlesex, TW14 8NX, İngiltere tarafından karşılanmıştır (tıbbi hizmet olarak). Child Growth Foundation ([www.childgrowthfoundation.org](http://www.childgrowthfoundation.org)) tarafından da ek yardım yapılmıştır.

\*Dr Richard Stanhope (Gt. Ormond Street/Middlesex Hastanesi, Londra) ve Bayan Vreli Fry (Child Growth Foundation) tarafından yazılmıştır.

## MERHABA

Bugün Tip 2 diyabetten bahsedeceğiz. Bu size zor gibi gelir fakat merak etmeyin! Ne demek olduğunu, neden olduğunu ve doktorların bunu nasıl tedavi ettiğini size anlatacağız.

İlk önce vücudunuzdan bahsedelim...

Koşmak, oynamak ve ders çalışmak için özel bir yakıtı ihtiyacınız vardır.

Bu yakıt, makarna ve elma gibi yiyeceklerde vardır.

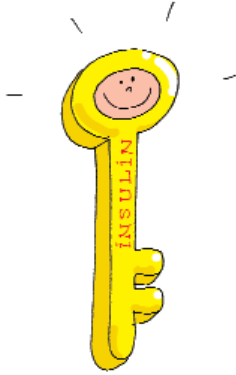
Yemek yediğinizde yemekler uzun ve kaygan bir boru yolu ile (yemek borusu) midenize gider.

Midenizde yemekler ezilir ve şekere dönüştürülür. Şeker vücudunuzu çalıştıran yakıttır.



Şeker midenizden çıktıktan sonra kana karışır. Daha sonra akciğerleriniz, kalbiniz ve kaslarınız gibi tüm bölümleri beslemek için vücudunuzda dolaşır.

Ancak, şekerin bütün vücut bölümlerine girebilmesi için bir anahtara ihtiyacı vardır.



Şeker için gerekli olan bu anahtara insülin adı verilir. İnsülin, şekerin tüm vücut kısımlarına girebilmesi ve onları besleyebilmesi için bütün kapıları açarak size yardım eder.

## TİP 2 DİYABET NEDİR?

Genelde, vücudunuz insülini çok sever ve şekerin girebilmesi için insülinin tüm bölümlerin kapılarını açmasına izin verir.

Ancak, Tip 2 diyabetiniz varsa vücudunuz artık kapıları açmayarak insülini tanımazdan gelir.

Bu artık şekerin içeri girememesi anlamına gelmektedir. Tip 2 diyabet "şeker diyabeti" olarak da adlandırılır. Bu durum çocukların vücutları insülin üretmediği için insülin iğnelere ihtiyaç duyulan Tip 1 diyabetten farklıdır.



## BENİM İÇİN TİP 2 DİYABET NEDEN TEHLİKELİ?

Tip 2 diyabetin varsa vücudun artık şekeri kullanmıyor demektir. Kısa bir süre içinde kanında çok fazla şeker birikir.

Kanında çok fazla şeker olması kalp ve böbrek gibi organlara zarar verebilir.

## TİP 2 DİYABET NEDEN OLUR?

Doktorlar dedektiflere benzer. Çocuklarda neden Tip 2 diyabet olduğu gizemini çözmek için ipuçları ararlar. Çok şanslıyız ki doktorlar en önemli ipuçlarını buldular. Bunlar kilo ve egzersizdir.

Fazla kilolu ve egzersiz yapamayan çocuklarda daha sonra Tip 2 diyabet olabilir. Fakat paniğe kapılmayın! Doktorlar bunu engellemenin yolunu da buldular.



## TİP 2 DİYABETTEN NASIL KAÇINABİLİRİM?

Tip 2 diyabetten kaçınmanın en iyi yolu aynı zamanda en kolay yoldur. Sağlıklı beslen ve her gün biraz egzersiz yap.

Uygulaman için bazı eğlenceli önerilerimiz var:

- Bir sürü gazozlu içecek yerine meyva suyu ya da su içmeyi deneyin.
- Patates cipsi ve kurabiye yerine çilek, dilimlenmiş elma ya da başka bir meyve yemeği deneyin.



- Başka sağlıklı çerezler bulabilir misin?
- Öğleden sonra TV seyretmek yerine açık havada oyun oynamayı ya da bisiklete binmeyi deneyin.
- Hiç koşmayı ya da sek sek oynamayı denedin mi?
- Peki ya kaykaya binmeyi ya da dans etmeyi denedin mi?
- Deneyebileceğin başka eğlenceli sporlar hangileri?

## Tebrikler

Artık Tip 2 diyabetin ne olduğunu, tehlikelerini ve nasıl kaçınabileceğini öğrendin. Bu broşürde anlayamadığın yerler var ise doktoruna ya da hastanedeki diğer yardıma hazır kişilere sormaktan çekinme. Bunları ve diğer olası sorularını sana açıklamaktan mutluluk duyacaklardır.

ESPE (European Society for Pediatric Endocrinology) tarafından hazırlanan bu rehber  
Pfizer İlaçları Ltd. Şti'nin katkılarıyla basılmıştır.