





### İdrarda şeker

Glukozun kullanılmaması nedeni ile kanda şeker seviyesi çok yükseldiği (160-180 mg/dl'yi aştığı) zaman idrarda şeker çıkmaya başlar. İdrarda şeker çıkmaya başlayınca beraberinde çok da fazla su götürür. Dolayısı ile çok fazla idrara çıkarsınız ve su kaybını yerine koymak için susama hissiniz artar, ağız kuruluğundan yakınırınız.

### İdrarda keton

Yeterli insülin olmayınca, vücudunuz şekeri hücre içine sokup yeterince kullanamaz. Böylelikle yağları enerji kaynağı olarak kullanmaya çalışır. Karaciğeriniz yağı çok hızlı şekilde yakınca, "Keton cisimleri" adındaki zehirli atık maddeleri üretir. Ketonlar kanı asidik hale getirdikleri için tehlikelidir. Keton cisimleri böbreklere ulaştıklarında, bir miktarı şekerle beraber idrara geçer.

### Diyabet hastasıysam ne yapmalıyım?

Kan şekerinizi kontrol altında tutmak için daha önce vücudunuzun otomatik olarak yaptıklarını şimdi sizin yapmanız gerekmektedir. Amaç kan şekerini olabildiğince normale yakın seviyede tutmak olduğuna göre, diyabet olmadan önceki insülin salınımını taklit etmeye yönelik en uygun tedavi yapılmalıdır.



- Hergün insülin enjeksiyonları yapmanız ya da doktorunuzun tavsiye ettiği diyabet ilaçlarını kullanmanız gerekmektedir. İnsülin enjeksiyon sayısını ve zamanlamasını ya da ilaç sayısını ve alım zamanını doktorunuz belirleyecektir.
- Günde üç ana öğün ve üç ara öğün yiyerek beslenmeniz önemlidir.
- Beslenme düzeninizi de diyabet tedavi ekibinizde yer alan diyetisyeniniz ayarlayacaktır.

### Diyabet nedeniyle uzun dönemde karşılaşılabileceğim komplikasyonlar nelerdir?

Diyabet hastalığı komplikasyonlara neden olabileceği için çok önemli bir hastalıktır. Diyabet tedavisinde amaç hem kişinin yaşam kalitesini yüksek tutmak hem de uzun dönem komplikasyonların gelişimini önlemektir. Diyabetli birey olarak uzun yıllar sağlıklı ve sorunsuz yaşamak mümkündür. Ancak kan şekeri uzun süre yüksek kalırsa bazı insanların gözlerinde, böbreklerinde, sinirlerinde ve ayaklarında problemler ortaya çıkabilir. Diyabetli hastalarda kalp hastalığı ve yüksek tansiyon riski artmıştır.

Bu komplikasyonlardan korunmak için kan şekerinizi diyabetli olmayan hastaların seviyesinde tutmak önemlidir. Kan şekerinizi sık ölçüp, normal sınırlara yakın seviyelerde olmasını sağladığınız sürece bu komplikasyonların gelişimini önleyebilirsiniz.

### Unutmayın!

- Düzenli egzersiz yapmayı ihmal etmeyin. Egzersiz kan şekerinizi düşürmeniz için size yardımcı olacaktır.
- Diyabetli kişi kan şekerini normal sınırlara yakın seviyelerde tutmalıdır.