

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung


**Diabetesnetz
Deutschland**
gemeinsam gesünder



TİP 2 DİABETES MELLİTUS

Risk ve koruma faktörleri
hakkında önemli
tüm bilgiler bir arada



Bu broşür, tip 2 diabetes mellitus, bu hastalığın risk faktörleri ve nasıl önlenebileceğine dair **önemli bilgileri** derlemektedir.

Bunun yanı sıra aşağıdaki bağlantıyı veya kare kodunu kullanarak **diyabeti nasıl önleyebileceğinize dair başka bilgiler ve ipuçları bulabilirsiniz:**



www.diabinfo.de/tr/diyabeti-onleme/ne-yapabilirim.html

Ya da aile doktorunuza danışabilirsiniz.



Tip 2 diyabet bir anda ortaya çıkmaz, yıllar içinde gelişir ve genellikle fark edilmez.



Almanya'da
1,3 milyon kişide
bilinmeyen
diyabet vardır.

Kaynak:
Robert Koch Enstitüsü
(www.diabsurv.rki.de)

Tip 2 diyabet mellitus,
Almanya'da en sık
görülen, bulaşıcı olmayan
hastalıklardan biridir.

Tip 2 diyabet, sağlık sorunları nedeniyle kısıtlamalara ve yaşam kalitesinin azalmasına neden olan ağır **ikincil ve eşlik eden hastalıklara** yol açabilir.

TİP 2 DİABETES MELLİTUS NEDİR?

Tip 2 diyabet, glikoz metabolizmasındaki bir hastalıktır.

Bir yandan vücudun kendi yaşamsal öneme sahip insülin hormonu yeterli etki göstermemeye başlar ve diğer yandan pankreas çok az insülin salgılamaya başlar. Bunun sonucunda kan şekeri seviyesi artar.

Tip 2 diyabet, özellikle de aşırı kilonun söz konusu olduğu sağlıksız bir yaşam tarzı ile ilişkilidir. Ayrıca ailede sık görülmesi durumunda ve artan yaşla birlikte daha sık ortaya çıkar.

Ancak en yeni gelişmeler, giderek daha fazla genç kişinin hastalığa yakalandığını göstermektedir.



TİP 2 DİYABETİ NASIL ÖNLEYEBİLİRİM?

Sağlıklı bir yaşam tarzı, tip 2 diyabet hastası olma riskini düşürür.

Etki eden faktörlerin arasında özellikle de dengeli beslenme ve yeteri kadar hareket etme yer alıyor. Stresten kaçınmak, sigara içmemek ve alkol tüketmemek veya az tüketmek de buna dahil.



Diyabet hastalığı varsa dahi **sağlıklı bir yaşam tarzı hastalığın seyrini olumlu etkileyebilir** ve buna bağlı ortaya çıkabilecek ikincil hastalıkları önleyebilir ya da geciktirebilir.

Tip 2 diyabet hastası olma riski, sağlıklı bir yaşam tarzıyla olumlu olarak etkilenebilmektedir.



TİP 2 DİYABET RİSKİNE SAHİP MİYİM?

Yüksek riskli kişiler sıklıkla hastalığın ortaya çıkmasını önleyebilmekte veya en azından geciktirebilmektedirler.

Kişisel tip 2 diyabet riskinizi diabinfo.de adresinde Deutscher Diabetes-Risiko-Tests® yardımıyla test edebilirsiniz. Bu test, bilimsel bir temelde geliştirilmiştir.

Tip 2 diyabet riski konusunda **aile doktorunuzla** da görüşebilirsiniz.

Çok kolay bir şekilde test yaptırabilirsiniz:

- **isminizi vermeden ve rahat bir şekilde**
- **sadece birkaç dakikada**
- **evinizden çevrimiçi olarak**

**ÇEVİRİMİÇİ
TEST
YAPTIRMANIZ
YETERLİ!**



Risk testi, İngilizce olarak da mevcuttur

www.diabinfo.de/vorbeugen/diabetes-risiko-test

TİP 2 DİYABET RİSK FAKTÖRLERİ:



yüksek yaş



sağlıksız beslenme



ailede tip 2 diyabet



hamilelik diyabeti



aşırı kilo



ilaçlar
veya hormonal
hastalıklar



yetersiz hareket



yüksek tansiyon



yüksek kan
yağı değerleri



sigara ve alkol



karaciğer
yağlanması



depresyon

Tip 2 diyabet risk faktörleri arasında ailede sık görülmesinin ve yüksek yaşın yanı sıra özellikle de aşırı kilo ve yetersiz hareket söz konusu olan sağlıksız bir yaşam tarzı yer alır.

YAYINCI

Federal Sağlık Bakanlığı (BMG) adına
Federal Sağlık Aydınlatma Merkezi (BZgA), 50819 Köln

Tüm hakları saklıdır.

Yazı işleri:

BZgA, T6 Şubesi

Tasarım:

rickert, MARKENAGENTUR

Resimler:

istock, Adobe Stock

Baskı:

Warlich Druck Meckenheim GmbH
Am Hambuch 5

53340 Meckenheim

iklime zarar vermeden basılmıştır

Sayı: 1.20.04.24

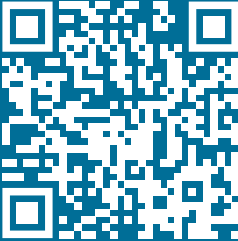
Ürün numarası: 66100011

Sipariş adresi: Bu broşür BZgA'dan ücretsiz olarak temin edilebilir:
www.bzga.de veya bestellung@bzga.de

Broşür, alan kişi veya üçüncü taraflarca başkalarına satılmamalıdır.



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Daha fazla bilgi için:

www.diabinfo.de/tr

[www.diabinfo.de/tr/
leben/tip-2-diyabet.html](http://www.diabinfo.de/tr/leben/tip-2-diyabet.html)