

**Gözlerinizi şeker hastalığına
kaptırmayın**

Don't let diabetes steal your sight

GÖZLERİNİZİ ŞEKER HASTALIĞINA KAPTIRMAYIN (Don't let diabetes steal your sight)

Avustralya'da birçoğunun sağlığı oldukça yerinde olan 400,000 kadar kişi şeker hastası olduğunun farkında değildir. Şeker hastalığı gözleri tehdit eden bir hastalıktır. Şeker hastalığının belirtileri her zaman göze görünmez. Farkına varılmayan ve tedavi edilmeyen şeker hastalığı sonuçta körlüğe ve diğer ciddi sağlık sorunlarına neden olur. 65 yaşın altında gözlerini kaybeden kişilerin yüzde onunda başlıca neden şeker hastalığıdır. Oysa gözlerin kaybı önlenebilir.

Şeker hastalığı tehdidi altında olan kişiler kimlerdir?

Herkes tehdit altında olabilir. İnsülin iğnesi gerektiren Tip 1, her yaşta ortaya çıkmakla birlikte genellikle çocuklar ve gençler arasında daha yaygındır. Kişiler çoğunlukla Tip 2 denilen türe tutulurlar. Bu tür şeker hastalığı 40 yaşının üstünde olan yetişkinlerde görülür ve genellikle kişinin yaşam tarzı bunda etkin olur. 40 yaşından büyük olan, aşırı kilolu, soygeçmişinde şeker hastalığı görülen ve 4 kilodan daha ağır bebek doğuran kişiler için tehlike artmaktadır. Bazı etnik kökenden gelen kişiler de bu tür şeker hastalığının tehdidi altındadır. Buna örnek olarak, Güney Avrupalılar, Çinliler, Güney Doğu Asya ve Hindistan kökenli kişiler gösterilebilir.

Şeker hastalığı gözleri nasıl etkiler?

Şeker hastası kanındaki şeker düzeyini denetleyemez. Tedavi edilmediğinde, kandaki fazla şeker böbrek hastalığına neden olur, sinirlerde meydana gelen tahribat nedeniyle kişinin ayakları ve bacakları kesilebilir, hasta kalp hastalığı ve felç riski altına girebilir. Şeker hastalığı gözlerdeki kılcal damarları da tahrip ettiğinden retina bozukluğu meydana gelebilir. Belirtiler her zaman göze görünmediğinden hasta olduğunuzun daha siz farkına varmadan vücutta ciddi tahribat meydana gelebilir. Bu nedenle düzenli olarak gözleri muayene ettirmek çok önemlidir. Şeker hastalığı tanısı yapılan herkes hemen gözlerini muayene ettirmelidir ve bu muayeneyi iki yılda bir retina hastalıklarının belirleyebilecek olan göz doktorları, optometrist, hemşireler, şeker hastalığı uzmanları veya pratisyen doktorlar gibi sağlık görevlilerine giderek tekrarlamalıdır. Retina hastalığı olan kişiler gözlerini her 12 ayda bir muayene ettirmelidirler. Sorun erkenden belirlenirse gözde fazla tahribat olmadan ışın tedavisi yapılır. Işın tedavisi

retinanın tahrip olduğu bölgeye yoğun miktarda ışın verilmesi biçiminde yapılır.

Retina hastalıklarından korunmak için neler yapabilirsiniz?

Kandaki şeker düzeyini denetim altında tutmak için doktor ve diyet uzmanının önerdiği perhizleri ve egzersizi uygulayarak, verilen ilaçları alarak ve gözlerinizi düzenli olarak muayene ettirerek retina hastalıklarının önleyebilirsiniz. Şeker hastalığını denetlemek için bol bol tahıllı ve taneli gıdalar, sebze ve meyve yiyiniz, yiyecekleriniz içindeki yağ oranını azaltınız ve egzersiz yapınız. Böylelikle hem şeker hastalığını denetlemiş olursunuz hem kolesterol ve tansiyon sorunlarını önlersiniz. Kolesterolün ve tansiyonun sağlıklı düzeyde tutulması da retina hastalıklarını önler.

Şeker hastalığının tanısı

Bazı kişilerde susama, sık sık idrar yapma, halsizlik, gözlerde bulanıklık, sık sık deri ve vajina enfeksiyonu geçirmek gibi belirtiler görülse de diğer hastalarda hiç bir belirti bulunmayabilir. Şeker tanısının en iyi yolu doktora giderek kan tahlili yaptırmaktır. Aşırı kilolu olan, 40 yaşını geçmiş bulunan ve soygeçmişinde şeker hastalığı olan veya 4 kilodan fazla bir bebek doğurmuş bulunan herkes mümkün olduğu kadar kısa zamanda tahlil yaptırmalıdır. Şeker hastalığı ortaya çıkarılırsa perhiz, düzenli egzersiz, sigarayı bırakmak ve alkol miktarını azaltmak gibi önlemlerle hastalık denetim altında tutulur. Bu tür şeker hastalığının denetimi için bazı vakalarda insülin tedavisi de uygulanır.

Şeker hastalığını önlemek için yapılacak şeyler

Kilonuzu sağlıklı bir düzeyde tutunuz, yemeklerdeki yağ oranını azaltınız ve bedeninizi hareketli olunuz.

Şeker hastalığı hakkında, perhiz de içinde olmak üzere, bilgi almak istiyorsanız Avustralya Diyabet Derneği'ni 1300 136 588 numaralı telefondan arayınız. Avustralya Diyabet Derneği'nin çeşitli toplum dillerinde bastırıldığı broşürleri vardır.

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.