

TİP 2 DIABETES MELLITUS

Dr. Oğuzhan DEYNELİ

Marmara Üniversitesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı, İstanbul

Diabetes Mellitus ülkemiz erişkin nüfusunun % 7.2'sini etkileyen ciddi bir sağlık sorunudur. Diabetes Mellitus izleminde, tedavi hedeflerini tutturarak sağlıklı, uzun ve komplikasyonsuz bir yaşam sağlamak, tedavinin yarattığı sorunları azaltmak ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi hedeflenmektedir. Ancak tedavi standartlarına uyum yetersizdir. ABD'de 2004 yılında A1C < % 7 olanların oranı %37, kan.basıncı < 130/80 mmHg olan hastalar % 36, total kolesterol < 200 mg/dL olanlar % 48, her 3 hedefi tutturan hasta sayısı ancak % 7.3'tür. Ülkemizde A1C ortalaması % 8.08 ± 2.24 ve iyi kan şekeri kontrol hedefi olarak belirlenen A1C < % 7 olanların oranı %37'dir. Uzağında olduğumuz diyabet tedavi hedeflerine yaklaşabilmek için diyabetli bireylerin tedavilerinin uygun şekilde yapılması ve düzenli izlemi gereklidir. Bu izlemde tıbbi öyküleri alınmalı, ayrıntılı ayak muayenelerini de içerecek şekilde fizik muayeneleri yapılmalı, A1C (Eğer son 2 -3 ay içinde yapılmamışsa) ölçümleri, eğer son 1 yıl içinde açlık lipid profili, karaciğer fonksiyon testleri, idrar albumin atılımı (spot idrarda albumin/kreatinin oranı), serum kreatinin (hesaplanmış glomerüler filtrasyon hızı), TSH (Tip 1 DM, hiperlipidemi, >50 yaş kadınlarda) ölçümleri yapılmamışsa, bu testler yapılarak sonuçları değerlendirilmeli, yıllık dilate göz muayenesi, diyetisyen, aile planlaması (Üreme çağındaki kadınlar), diş muayenesi, eğer gerekirse Psikiyatrist/Psikolog değerlendirmesi için sevkleri yapılmalıdır. Kendi kendine diyabetle başa çıkma eğitimi diyabet izlemini yapan ekip tarafından verilerek kendi kan şekeri izlemlerine göre insülin/beslenme tedavisini düzenleyebilme becerisi kazandırılmalıdır. Tüm diyabetiklere yıllık influenza aşısı, Pnömonokok aşısı hayat boyu 1 kez (65 yaş üstü kişiler 5 yıldan daha önce aşılanmışlarsa, 65 yaşını geçince tekrar aşılanırlar), son dönem böbrek yetmezliğine ilerlemesi muhtemel hastalara hepatit B ile erken aşılama önerilmelidir. Tütün içimi kesilmeli, bırakılması için

danışmanlık sağlanmalıdır. Halen uzağında olduğumuz diyabet tedavi hedeflerine (A1C < % 7, Kan.Basıncı < 130/80 mmHg, LDL < 100mg, HDL > 50 mg, TG < 150 mg) ulaşabilmek ve diyabet bakımını düzeltmek için kurumsal, bölgesel ve ulusal stratejiler geliştirilerek uygulamaya sokulmasını sağlamalıyız.

Tip 2 diyabet progresif bir hastalıktır, tedavi prediyabet döneminde, yaşam tarzı değişiklikleri ve beslenme düzenlemesi ile başlamalıdır. Bu etkin bir şekilde uygulandığında diyabet geliştirme riskini ortalama % 30-60 oranında azaltabilmekte, diyabetli bireylerde de A1C değerinde % 1-2'lik bir azalma sağlanabilmektedir. Bununla birlikte sadece yaşam tarzı değişikliğinin uzun dönem başarısı sınırlıdır. Bunun dışında eldeki tedavi seçeneklerinin literatür desteğine göre kullanımı aşağıdaki şemada özetlenmiştir. Yararları güçlü ispat edilmiş tedavi seçenekleri ile ilgili güvenilirlik ve etkinlik için çok sayıda deneyi içeren araştırmalar mevcut iken, yararları daha zayıf ispat edilmiş tedavi seçenekleri ile ilgili literatür desteği ve tecrübe daha sınırlıdır. Eşlik eden böbrek yetmezliği, kalp yetmezliği, karaciğer yetmezliği gibi durumların varlığında kan şekeri kontrolü yaşam tarzı düzenlemesi ile yeterli düzeyde sağlanamıyorsa, tedavi için en güvenilir seçenek insülin tedavisidir. İnsülin tedavisi hastanın ihtiyacına göre günde 1-2 kez bazal insülin uygulaması, hazır karışım insülinlerin günde 2-3 kez uygulanması veya günde 1-2 kez bazal uzun etkili insülin ile birlikte öğünlerden önce çabuk etkili insan insülini veya analog hızlı etkili insülinlerin uygulanması ile yapılabilir. Diyabetli bireylerin günlük yaşamlarını sürdürürken yaptıkları kan şekeri izlemlerine göre insülin dozları ayarlanabilir. Kan şekeri hedefleri belirlenirken hipoglisemi riskinin olası olumsuz etkilerinin de göz önüne alınması ve yaşlı, eşlik eden ciddi sağlık sorunları olan bireylerde hedefleri hipoglisemi riskini azaltacak şekilde yeniden gözden geçirilmesi yararlı olacaktır.

