



Sayın okuyucu,

Ev-doktorunuz sizde şeker hastalığı (Diabetes Mellitus tip 2) teşhisi konulduğu için sizi Cello ile irtabata geçirmek gereği duydu. Bu yazalım ev-doktorunuzun sizi, Cello ile işbirliği içerisinde nasıl yönlendireceğine dair bilgi içeriyor.

Bizim amacımız, sizi şeker hastalığı ile ilgili en iyi şekilde bilgilendirmek. Şeker hastalığı tedavisinin yanısıra size vereceğimiz yönlendirmeler ile, size sizin sağlığını en iyi şekilde düzeltme imkânını sunmak istiyoruz. Şeker hastalığı konusunda en iyi neticeyi almak için, siz örneğin neler yapabilirsiniz?

Şeker hastalığı teşhisi sizin için olumsuz bir haber olmuş olabilir, özellikle hiç şikâyetiniz olmamış ise. Belkide sizdede şeker hastalığından dolayı oluşan bazı rahatsızlıklarınız olmuştur, örneğin: sık sık idrara çıkma, sık sık susama, kaşınma, terleme, yorgunluk, bulanık görme, zor iyileşen yaralar, ayaklarda veya ayak-parmaklarında his kaybı. Bunlar yüksek kan şekerinin sonucunda oluşan, veya kan şekerinin uzun bir dönem yüksek olmasından dolayı zamanla verdiği zararlardan oluşan şikâyetlerdir. Eğer kan şekeriniz düşmezse veya iyi kontrol altında tutulamaz ise, bu durum kalp ve damar hastalıklarının oluşma riskini ciddi şekilde yükseltir. Bizim programımız sağlığınıza zararlı alışkanlıklarınızı değiştirmenizde, doğru beslenmenizde (diyet), ilaçlarınızı doğru bir şekilde kullanma konusunda yardımcı ve rehabiliteyi içerir. Bu yardımlar şeker hastalığının açtığı: kalp ve damar hastalıkları, böbrek hastalıkları, kara ciğer hastalıkları, göz hastalıkları ve diabet ayağı riskini azaltır. (Diabet ayağı bazı hastalarda mecburen ayak kesilmesine kadar gidebilir.)

Sağlık muayenesiyle yüksek kan şekerinin vücudunuza verdiği zarar tespit edilebilir. Riziko faktörlerinden olan fazla kilo, geniş göbek ölçüsü, yüksek tansiyon kontrol edilir ve laboratuvar araştırması sayesinde belirlenen kan şekeri, kolesterol ve böbrek fonksiyonu ile birlikte gözden geçirilir. Bu araştırmalar düzenli olarak tekrarlanır ve böylelikle size özel bir sağlık programı hazırlanır. Tabii ki bütün gelişmeler devamlı olarak size bildirilir.

Her üç ayda bir Cello tarafından kontrole gelmeniz gerekmektedir. Sizin kan şekerinizi, kilonuzu, vücut yapınızı ve göbek ölçünüzü Cello belirler ve ayrıca senede bir gözlerinizin durumu, ayaklarınızın durumu, böbrek fonksiyonunuz ve kolesterolünüz kontrol edilir. Bütün veriler gözden geçirilir ve terapiniz gerektiği yerde değiştirilir.

Normal oranlara ulaşabilmek için, sizin yaşam tarzınıza özel 'temel program' adında bazı temel tavsiyeler verilir. Bunlar başta diyet (kalori ve beslenme alışkanlıkları) ve



spor tavsiyeleridir. Çoğu zaman diyet ve spor tavsiyeleri ile, ilaç kullanmadan kan şekerini ve kolestrolu düşürmek ve kontrol altında tutmak mümkündür.

Temel program'a rağmen şeker oranınız yüksek kalırsa, size destek olarak kan şekerini düşürmek için, anti-diabetik haplar verilecektir. Eğer kan şekeriniz anti-diabetik haplarla düşmez ise, size insülin verilir. İnsülin kendinize bir küçük bir iğne yardımı ile verebileceğiniz bir hormondur. İnsülin terapisi sadece önceden belirtilen tedavi yöntemleri yeterli olmayınca başlatılır.

Sigara kullanıcıları ile daha fazla ilgileneceğiz; sizi hem sigarayı bırakmaya motive edeceğiz, hemde sigarasız hayata yönlendireceğiz. Şeker hastalığı ve sigara kullanımı kalp ve damar hastalıklarının en büyük iki rizikosudur. Şeker hastalığınızda herhangi tedavi uygulanırsa uygulansın, temel programdaki özel yemek programınız ve günlük hafif spor, sizin için çok önemlidir.

Daha fazla bilgi için Cello ile bir randevu yapabilirsiniz. Memnuniyetle hizmetinizdeyiz!

İlk ve sonraki randevularınız için Cello'nun web sitesinden (www.cello-hazorg.nl) şeker hastalığı hakkında daha çok bilgi edinebilirsiniz.