

DİYABET VE OBEZİTE

DR SUAT DEMİRBUĞA
KUMRU DEVLET HASTANESİ

DİİYABET

NORMAL AKŞ 80-100

BOZULMUŞ AÇLIK GLUKOZU 101-125

126 VE ÜSTÜ DİİYABETTİR

YA DA 75 GR OGTT DE 200 ÜZERİ

DİYABET PREVELANSI

YIL 2000

Dünyada tahmini
Diyabetli insan 140 milyon

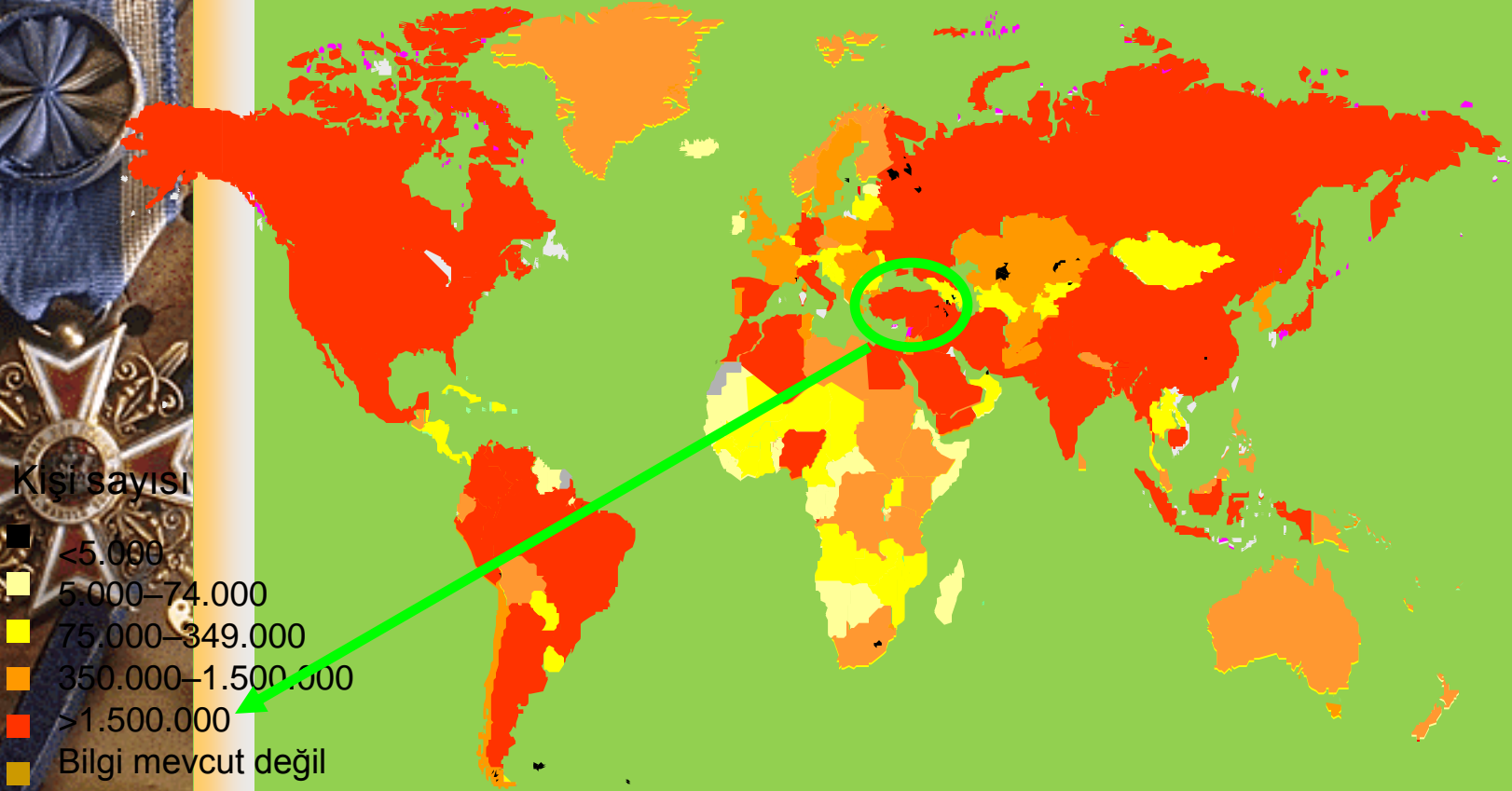
YIL 2025

Dünyada tahmini
Diyabetli insan **300 milyon**

HER YIL

Diyabet komplikasyonlarından
ölen
3 MİLYON

DM sıklığı → 2025



Toplam hasta >300 milyon yetişkin

TURDEP

**TÜRKİYE DİYABET HİPERTANSİYON
OBEZİTE VE ENDOKRİNOLOJİK
HASTALIKLAR PREVALANS
ÇALIŞMASI
SAĞLIK BAKANLIĞI VE ÇAPA NIN
ORTAK ÇALIŞMASI**

TURDEP-2

TURDEP-2 ÇALIŞMASINA GÖRE

TÜRKİYE DE DM PREVALANSI

% 13.7

TURDEP-2

- ◆ TÜRKİYE DE DİYABET VE ENDOKRİNOLOJİK HASTALIKLAR PREVALANSI
- ◆ HAZİRAN 2010 DA TAMAMLANDI

TURDEP-2

İLKİ ON YIL KADAR ÖNCE YAPILMIŞTI

- ◆ ERİŞKİN NÜFÜS YAŞ ORTALAMASI 4 YAŞ ARTMIŞ
- ◆ KADIN VE ERKEK BOYLARI 1 ER CM ARTMIŞ
- ◆ KİLO 6-8 BEL ÇEVRESİ 6-7 CM ARTMIŞ

TURDEP-2

- ◆ KADIN VE ERKEKTE DİYABET AYNI ORANDA GÖRÜLDÜĞÜ TESBİT EDİLMİŞ
- ◆ SIKLIK KARADENİZDE %14 OLUP EN AZ GÖRÜLEN BÖLGE
- ◆ %18 İLE DOĞU ANADOLU EN FAZLA

TURDEP-2

- ◆ DİYABET BAŞLANGIÇ YAŞI 40 A İNMIŞ OLUP
- ◆ ÖNCEKİ ÇALIŞMAYA GÖRE 5 YAŞ DAHA AŞAĞI İNMIŞ GÖZÜKÜYOR

TURDEP-2

- ◆ OBEZİTE SIKLIĞI
- ◆ %32 GÖZÜKÜYOR
- ◆ HT SIKLIĞI %30
- ◆ SİGARA İÇENLERİN ORANI %42
AZALMIŞ

TURDEP-2

- ◆ BU ÇALIŞMAYA GÖRE TÜRKİYE DE ACİLEN DM HT VE OBEZİTEYE KARŞI ÖNLEMLER ALINMASI GEREKİYOR

DİYABET NEDEN OLUŞUR

- ◆ GENETİK YATKINLIK
- ◆ YATKINLIĞI OLAN KİŞİDE YAŞAM TARZI NEDENİ İLE TETİKLENME OLUŞMASI
- ◆ AŞIRI GIDA ALIMI VE HAREKETSİZLİKDİR

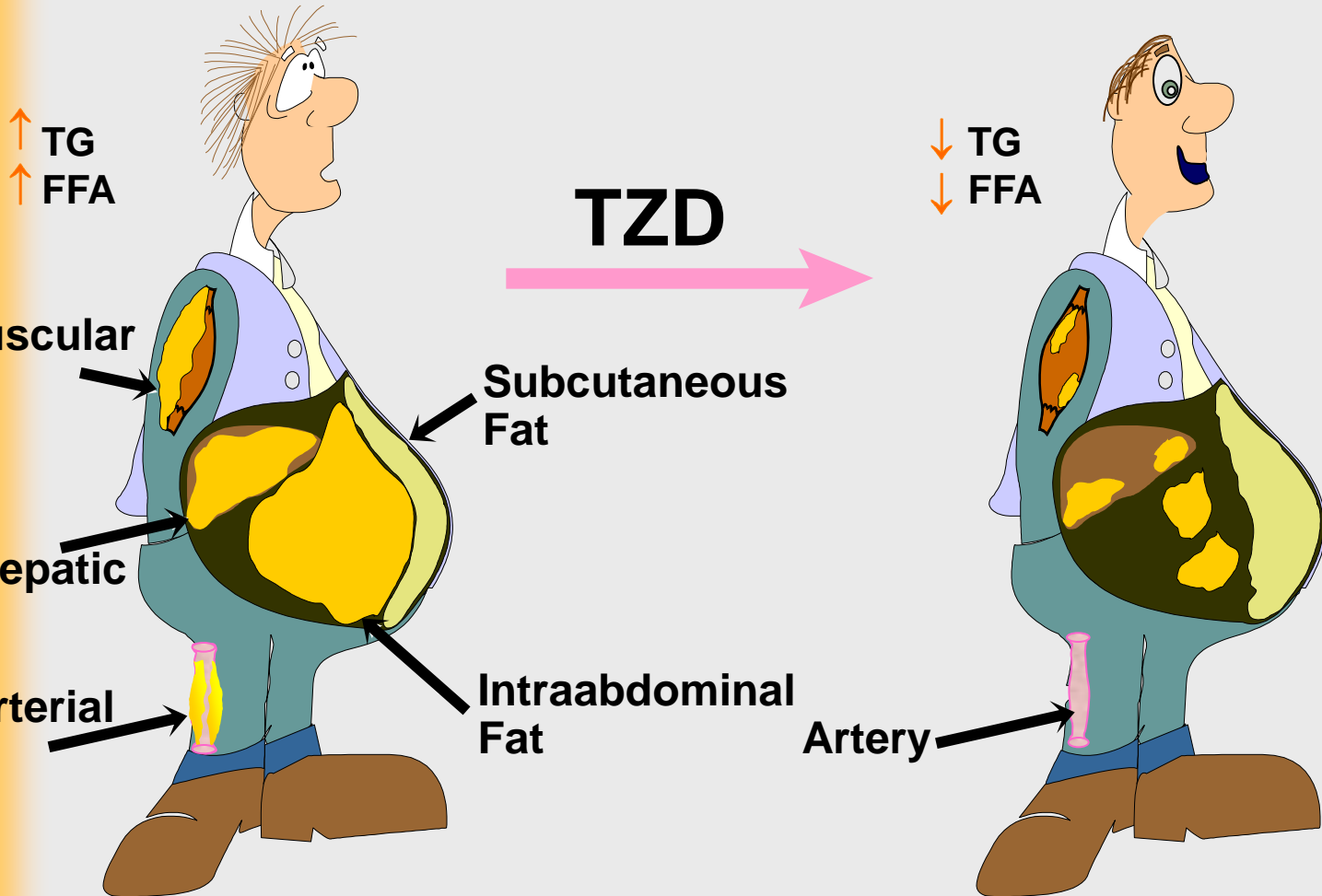
DİYABETİ ÖNLEME

- ◆ BU NEDENLE SON YILLARDA TÜM DÜNYADA YAPILAN ÇALIŞMALAR SONUCU DİYABETİ ÖNLEMEDE
- ◆ ORTA YAŞ OBEZ VE GLUKOZ İNTOLERANSI OLANLARDA
- ◆ GIDA KISITLAMA VE
- ◆ FİZİKSEL AKT TEŞVİK ÖNERİLERİ .YAPILMAKTADIR

KARIN BÖLGESİ VE DİYABET

- ◆ KARIN BÖLGESİ YAĞ DOKUSU BAŞTA DİYABET OLMAK ÜZERE PEK ÇOK HASTALIKTAN SORUMLU TUTULUYOR

Vücutta Yağ Dağılımı



KARIN BÖLGESİ YAĞLARI

SALGILANAN MADDELER

İL-6 SYA

BUNLARIN SORUMLU OLDUĞU
HASTALIKLAR

DİYABET

MALİGNİTELER

PEK ÇOK ENFLAMATUAR HASTALIK

OTOİMMUN HASTALIKLAR

İLK YAPILACAK İŞ KARIN BÖLGESİNİ ÇAPINI AZALTMAK

- ◆ GÖBEK ÇEVRESİ
- ◆ ERKEK 94 CM
- ◆ KADIN 80 CM
- ◆ (TEMD KILAVUZLARI)



DM İLE SIKLIKLA BİRLİKTE OLAN HASTALIKLAR

- ◆ DİYABET GENELDE
- ◆ OBEZİTE
- ◆ HT
- ◆ YAĞ YÜKSEKLİĞİ
- ◆ İLE BİRLİKTE GÖRÜLÜR



METABOLİK SENDROM

- ◆ DM
- ◆ HT
- ◆ HİPERLİPİDEMİ
- ◆ HDL DÜŞÜK
- ◆ LDL YÜKSEK
- ◆ BEL ÇEVRESİ

METABOLİK SENDROM

- ◆ SONUÇTA DİYABETİ OLAN HASTALARDA ARAŞTIRILMASI GEREKEN ŞEYLER VARDIR

HİPERTANSİYON

- ◆ TA ÖLÇÜLMELİ
- ◆ SINIRLARI DAHA AŞAĞIDA 130/80
- ◆ OYSA NORMALDE 140/90 İDİ
- ◆ YÜKSEK İSE TED ET YOKSA BAŞTA BB LER OLMAK ÜZERE CİDDİ HASARLAR OLUR

VÜCUT KİTLE İNDEKSİ

- ◆ BOY KİLO BEL ÇEVRESİ ÖLÇÜLMELİ
- ◆ BOY VE KİLOYA GÖRE VKİ ÖLÇÜMÜ YAPILMALI
- ◆ 19-25 NORMAL
- ◆ 25-30 HAFİF KİLOLU
- ◆ 30 ÜSTÜ KİLOLU
- ◆ 40 ÜSTÜ İLAÇ GEREKTİREN CİDDİ OBEZ

BELİMİZE DİKKAT!

- ◆ BEL KADIN 80 CM
- ◆ ERKEK 94 CM



YAĞ YÜKSEKLİĞİ

- ◆ LDL 160 ÜZERİ PATOLOJİK
- ◆ DM VE KAH DA 100 ÜZERİ PATOLOJİK
- ◆ TG 300 ÜZERİ PATOLOJİK
- ◆ DM DE 200 ÜZERİ PATOLOJİK

YAĞ YÜKSEKLİĞİ

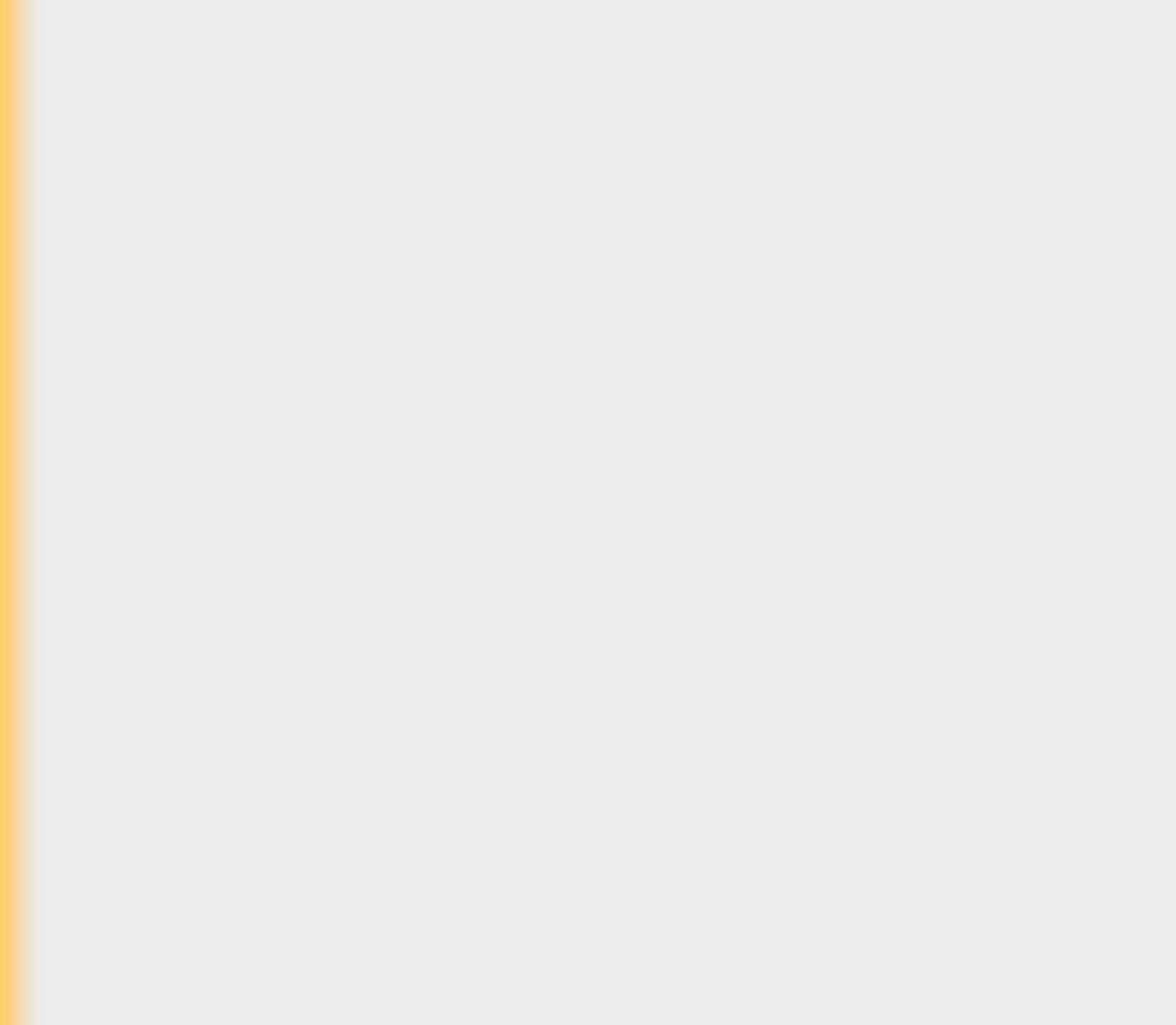
- SAĞLIKLI KİŞİLERDE YAĞ ORANLARI DAHA YÜKSEK OLMASINA İZİN VERİLİR
- DİYETLE CEVİZ BALIK YAĞI GİBİ GIDALARLA KONTROL SAĞLANABİLİR

YAĞ YÜKSEKLİĞİ

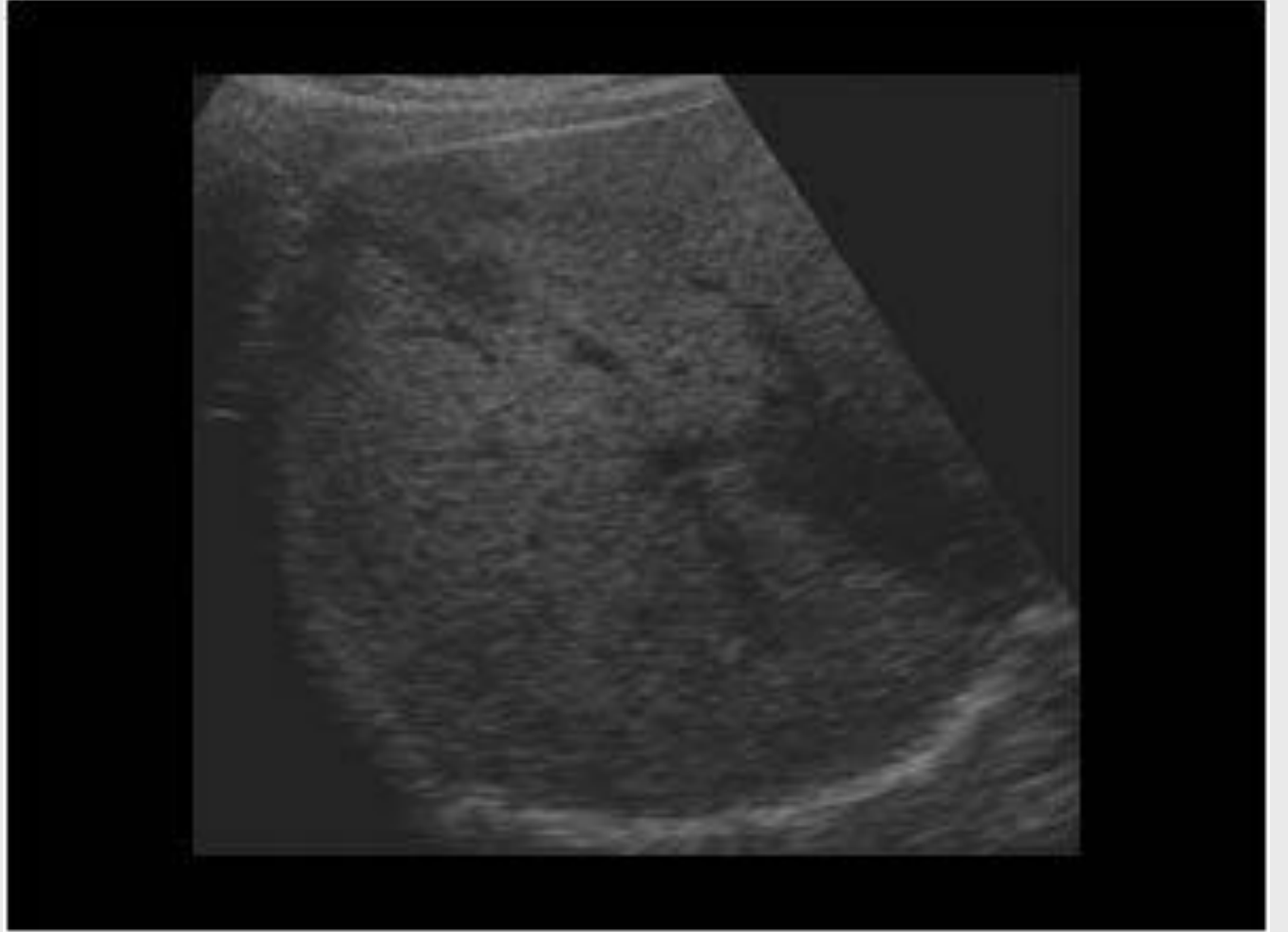
- ◆ DİYABETTE İSE DAHA ALT SINIRLAR GEREKİR
- ◆ ÇÜNKÜ METABOLİZE OLAMAYAN ŞEKER VE BUNUN OKSİDE ÜRÜNLERİ YAĞ İLE BİRLEŞİP DAMAR TIKANIKLIĞI YAPAR
- ◆ BU NEDENLE YAĞ CİDDİ ŞEKİLDE İLAÇ DESTEĞİ İLE DÜŞÜRÜLMELİ

KARACİĞER

- ◆ DİYABET VE OBEZİTEDE KARACİĞER YAĞLANMASI OLABİLİR
- ◆ KARACİĞER TESTLERİ AST ALT GGT YÜKSEKLİĞİ VE KARACİĞER ULTRASONU İLE ANLAŞILABİLİR



KC YAĞLANMASI USG



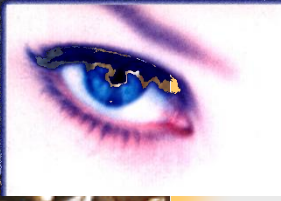
DİİYABET KOMPLİKASYONLAR

- ◆ DİİYABET TEDAVİ EDİLMEZSE KOMP
NEDENİ İLE ÖLÜMCÜL OLABİLİR

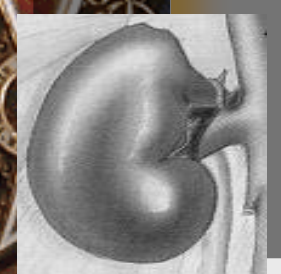


KOMPLİKASYONLAR

Mikroanjiopati



Retinopati



Nefropati

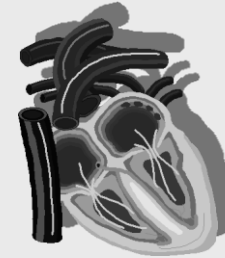


Nöropati

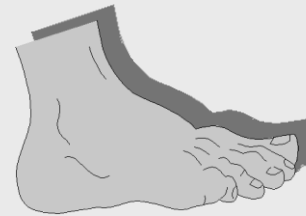
Makroanjiopati



İnme



Koroner Kalp Hastalığı



Diyabetik Ayak

OBEZİTE

- ◆ VÜCUTTA AŞIRI ÖLÇÜDE YAĞ DOKUSU BULUNMASIDIR



OBEZLERDE GÖRÜLEN HASTALIKLAR

- ◆ HİPERTANSİYON
- ◆ DİYABET
- ◆ KORONER KALP HASTALIĞI
- ◆ İNME (FELÇ)
- ◆ MEME OVER ENDOMETRİUM
PROSTAT KOLON KANSERİ



OBEZLERDE AYRICA

- ◆ SAFRA TAŐI
- ◆ KOAH
- ◆ VARİSLER
- ◆ DEPRESYON



• **BEDEN KÜTLE İNDEKSİ (BKİ)'NE GÖRE OBEZİTE SINIFLAMASI (KG/M²)**

- ◆ Zayıf <18.5
- ◆ Normal kilo 18.5-24.9
- ◆ Overweight=Toplu 25-29.9
- ◆ Obezite Basamak 1 30-34.9
- ◆ Obezite Basamak 2 35-39.9
- ◆ Aşırı Obezite (Morbid) 40 ÜZERİ

BEL ÇEVRESİ

- ◆ ERKEK 94 CM ANCAK 102 YEDEK İZİN VERİLEBİLİR
- ◆ KADIN 80 CM ANCAK 88 E DEK İZİN VERİLEBİLİR




DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ


- ◆ DÜNYANIN %25 İ OBEZ
- ◆ %25 İ FAZLA KİLOLU
- ◆ %25 NORMAL ANCAK GENETİK OLARAK KİLOYA EĞİLİMLİ
- ◆ %25 NORMAL KİLOLU

SONUÇ

- ◆ OBEZİTE KİŞİSEL VE TOPLUMSAL OLARAK AĞIR SONUÇLARI VE MALİYETLERİ OLAN BİR SORUNDUR



- 
- ◆ OBEZİTE İLE MÜCADELE HEM KİŞİLERDE HEM DE DEVLET ANLAMINDA SAĞLIKLI YAŞAMANIN YANINDA MALİ ANLAMDA DA ANLAMLI

- 
- ◆ DEVLET ANLAMINDA OBEZİTENİN AZALTILMASI OLDUKÇA FAZLA MİKTARDA BİR SAĞLIK BÜTÇESİNDE TASARRUF ANLAMINDA

- 
- ◆ KİŞİSEL BÜTÇE OLARAK TA AYNI ŞEY GEÇERLİ

NE YAPMALI

- ◆ DEVLET VE KİŞİ OLARAK OBEZİTE İLE MÜCADELE İÇİN BÜTÇE AYRILMALI
- ◆ BU BİZE GELECEKTE KAT KAT GERİ DÖNECEK BİR PARA OLACAKTIR



KİŞİSEL ANLAMDA

- ◆ DAHA PAHALIYA MAL OLABİLEN DİYET ÜRÜNLERİ YAĞSIZ SÜT KEPEK EKMEK MEYVE GİBİ ÜRÜNLER
- ◆ DİYET UZMANLARI İLE TEMAS
- ◆ SPOR SALONLARI VE SPOR ÜRÜNLERİ




DEVLET ANLAMINDA

- ◆ İŞYERLERİNDE DİYET ÜRÜNLERİ İLE HAZIRLANAN YEMEKLER
- ◆ KOŞU BANDI TENİS MASASI GİBİ ALETLERİN BULUNDUĞU SALONLARIN BOLCA YAPILMASI
- ◆ BUGÜNLERDE MODA OLAN ÖZELLİKLE YÜRÜYÜŞ İÇİN HAZIRLANMIŞ ALANLARIN YAPILMASI
- ◆ GIDA REKLAMLARININ KONTROLÜ



DİYET

- ◆ DİYET YAPMAYAN KİŞİLER GÜNLÜK 2000-2500 KAL ÜZERİNDE GIDA ALIRLAR
- ◆ HEDEF KADINLAR İÇİN 1200
- ◆ ERKEKLER İÇİN 1400
- ◆ SONUÇTA ALINAN GIDALAR YARI YARIYA AZALMALI VE KALORİSİ AZALTILMALI

- 
- ◆ KAHVALTI MUTLAKA YAP
 - ◆ ÖĞLEN YEMEK MUTLAKA YE
 - ◆ ÖĞÜN ATLAMA
 - ◆ ARALARDA ELMA MEYVELİ YOĞURT
AZ ŞEKERLİ SÜT ALINABİLİR

EGZERSİZ

- ◆ TEMPOLU YÜRÜME
- ◆ MERDİVEN ÇIKMA
- ◆ TENİS VOLEYBOL ÖNERİLİYOR





- ◆ DEPRESYON VARSA GIDA ALIMI ARTAR
- ◆ ANTİDEPRESAN TEDAVİSİ YAPILMALI

OBEZİTENİN İLAÇ VE CERRAHİ TEDAVİSİ

- ◆ VKİ 40 ÜZERİ OLANLARDA GEÇERLİ
- ◆ YE FAZLA

OBEZİTE ÖNLENMESİNDE TEMD ÖNERİLERİ

- ◆ **Alışverişe yönelik öneriler;**
- ◆ * Yiyecek alışverişini tok karnına yapmak,
- ◆ * Alışverişe liste hazırlayıp çıkmak.
- ◆ * Yanına yapılan listeye yetecek kadar para almak.
- ◆ * Yenmeye hazır besinleri satın almamak.
- ◆ * Satın alırken aynı gruptaki besinlerin enerjisi düşük olanını seçmek.
- ◆ * Televizyon programlarında veya reklamlarda yiyeceklerle ilgili olanları seyretmemek.

OBEZİTE ÖNLENMESİNDE TEMĐ ÖNERİLERİ

- ◆ **B- Planlı olmaya yönelik öneriler;**
- ◆ * Besin tüketimini sınırlamak için ne yiyeceğini önceden planlamak.
- ◆ * Boş zamanlarda yiyecek atıştırmak yerine egzersiz yapmak. Ev veya iş yerinde egzersiz için belirli bir alan ayırmak.
- ◆ * Sabah kalkınca, her öğün öncesi, sırası ve sonrasında 1 bardak ılık su içmek.
- ◆ * Önerilen yiyecekleri planlanan zamanlarda yemek (5-6 öğün şeklinde). Öğün atlamamak

OBEZİTE ÖNLENMESİNDE TEMD ÖNERİLERİ

- ◆ İkramları kabul etmemek, bunu kabalık olarak nitelendirmemek. Çevredeki insanlara yemek için ısrar
- ◆ etmeleri yerine, yememek için teşvik etmelerinin daha iyi olacağını anlatmak
- ◆ * Düzenli dışkılama alışkanlığı edinmek (her gün, sabah kalkınca)
- ◆ * Her hafta, sabah aç karnına, aynı kıyafetlerle tartılmak ve ağırlığı kaydetmek

OBEZİTE ÖNLENMESİNDE TEMD ÖNERİLERİ

- ◆ **C-Yemekle ilgili aktivitelere yönelik öneriler;**
- ◆ * Göz önünde yiyecek bulundurmamak
- ◆ * Mutfağa fazla zaman ayırmamak. En kısa sürede işi bitirip, uzaklaşmak
- ◆ * Yenilmemesi gereken besinleri evde bulundurmamak,
- ◆ * Yemekte servis kepçesinin küçük olmasına dikkat etmek.
- ◆ * Yemeğin servis kabını masaya koymamak
- ◆ * Yemek biter bitmez masadan kalkmak

OBEZİTE ÖNLENMESİNDE TEMD ÖNERİLERİ

- ◆ * Mümkün olduğunca iyi çiğnemek ve yavaş yiyerek lokmaların tadına varmak
- ◆ * Lokmalar arasında çatalı kaşığı elinden bırakmak
- ◆ * Yemek yerken başka aktiviteler (TV seyretmek, okumak gibi) yapmamak
- ◆ * Akşam yemeğinden sonra yemek yememek (şekersiz çay, ıhlamur vb. içilebilir)
- ◆ * Doyulmazsa tekrar alma şansı olduğunu düşünerek tabağa mümkün olduğu kadar az yemek koymak, bir miktar yedikten sonra bir süre bekleyip tokluk hissinin geldiğini görmek

OBEZİTE ÖNLENMESİNDE TEMĐ ÖNERİLERİ

- ◆ **D- Özel günlere yönelik öneriler;**
- ◆ * Kalorisiz veya düşük kalorili içecekleri tercih etmek,
- ◆ * Her koşulda diyet listesine uygun besinleri seçmeye özen göstermek
- ◆ * Çok aç olduğunda düşük enerjili besin (salata, meyve, ayran, çorba gibi) yemek
- ◆ * Kendini besin tekliflerini reddetmeye hazırlamak, aksilikler karşısında cesareti kırmamak. Eğer fazla yenirse
- ◆ sonraki öğünü sadece salata ve biraz peynirle geçiřtirmek.



OBEZİTE ÖNLENMESİNDE TEMĐ ÖNERİLERİ

- ◆ **E-Diđer öneriler;**
- ◆ * Aktiviteyi arttırmak. Kısa mesafelerde taşıt kullanmamak, asansöre binmemek, hızlı tempoyla yürümek,
- ◆ ev işlerini kendi kendine yapmaya çalışmak
- ◆ * Kapının önünde spor ayakkabılarını hazır bulundurmak
- ◆ * Aktif ve hareketli kişilerle birlikte olmaya özen göstermek
- ◆ * Çevredeki kişileri de “yeterli ve dengeli beslenme” konusunda teşvik etmek

OBEZİTE ÖNLENMESİNDE TEMĐ ÖNERİLERİ

- ◆ Yemek pişirirken düşük enerjili yemekler pişirmeye gayret etmek (etli yemeklere yağ koymamak, yemeklerdeki
- ◆ yağ miktarını azaltmak, kızartma yerine haşlama, ızgara veya fırında pişirmek vb)
- ◆ * Bir diyet programı uygulamanın, avantaj ve dezavantajlarını karşılaştırmak
- ◆ * Açlık halinde yemek yeme ile, oburca yemeyi birbirinden ayırmak
- ◆ * Kilo verme konusunda kendisine güvenmek, sabırlı olmak, sıkıntılarını yiyerek gidermek yerine başka
- ◆ faaliyetlerde bulunmak (her gün kitap okumaya vakit ayırmak gibi).

HASTANEMİZDE NELER YAPILABİLİR

- ◆ KANTİNLE İLGİLİ
- ◆ (DÜNYA GENELİNDE YAPILAN ÇALIŞMALARDA KANTİN VE KAFETERİYALARDA SAĞLIKLI GIDA MADDESİ BULUNDURMA VE UCUZ TUTMA SONUÇ VERMİŞ)
- ◆ OTOMATİK MAKİNELER(HAZIR GIDA VEREN MAKİNALAR)

HASTANEMİZDE NELER YAPILABİLİR

- ◆ YEMEKHANE
- ◆ KH ORANLARI AZALTILABİLİR
- ◆ DİYETİSYENDEN MALİYET DİKKATE ALINARAK YENİ DÜZENLEME YAPILABİLİR



HASTANEMİZDE NELER YAPILABİLİR

- ◆ FİZİKSEL AKTİVİTE İLE İLGİLİ
- ◆ SPOR SALONU OLARAK
KULLANILABİLECEK BİR ORTAM
YAPILMASI
- ◆ TENİS MASASI VOLEYBOL ALANI

HASTANEMİZDE NELER YAPILABİLİR

PERSONELİN VKİ KAYITLARI İLE
HASTANE VE SERVİSLERİN
ORTALAMALARI ÇIKARILIP 6 AYLIK
GENEL TOPLANTILARDA
GRAFİKLERLE GÖSTERİLEBİLİR

İDARE

ACİL SERVİS

ÇOCUK SERVİSİ

CERRAHİ SERVİSİ

TEMİZLİK İŞLERİ EKİBİ GİBİ