



**Kaçırmayın,**  
zamanında harekete geçin.



## **Tip 2 Diyabet ile Sağlıklı Yaşamak ve Vücudunuz Üzerindeki Etkisini Anlamak**

Böbrek Sağlığı ve Tip 2 Diyabet arasındaki  
ilişki konusunda farkındalığı artırmak



# Bu broşür bana neden verildi?

## Tip 2 Diyabette Böbrek Sağlığı konusunda farkındalığı artırmak

**Bu broşür, tip 2 diyabet (T2D) yolculuğunuzda sizi desteklemek amacıyla hazırlanmıştır.** Broşürün amacı, genel sağlığınıza nasıl dikkat edebileceğiniz konusunda daha fazla bilgiye sahip olmanıza yardımcı olmaktır.

Hastalığınızın yönetiminde pek çok şeyle uğraşmanız gerektiğini anlıyoruz ve bu nedenle de nelere dikkat etmeniz gerektiğini öğrenmeniz, bu konuda daha fazla bilgi sahibi olmanız ve sağlığınıza mümkün olduğunca koruyabilmeniz için tip 2 diyabetin vücudun diğer bölgeleri üzerindeki etkisini net ve anlaşılır şekilde anlatabilmeyi umut ediyoruz.

Bu kitapçıkta bilgiler sayesinde doktorunuz ile açık ve bilinçli görüşmeler yapabilir, böylelikle de yolculuğunuzun kontrolünün sizde olduğunu ve sürücü koltuğunda sizin oturduğunuzu hissedebilirsiniz.

Bu broşürden doktorunuza danışacaklarınız konusunda hazırlık yapmak, doktorunuzla görüşmelerinizde rehber olarak kullanmak ve randevunuzdan sonra başvurmak üzere istediğiniz kadar faydalanabilirsiniz.

Broşürün sonunda not alabileceğiniz boş bir kısım da bulunmaktadır.

O zaman başlayalım.



# Sık kullanılan terimler

## Tip 2 Diyabet ve Böbrek Sağlığı

Tip 2 diyabet yolculuğunuz boyunca, hastalığınız ve bunun böbrek sağlığı üzerindeki etkileri konusunda pek çok bilgiye maruz kalacaksınız. Bu bilgiler sizin için bunalımcı olabilir ve kullanılan terimleri her zaman anlayamayabilirsiniz.

Okuduğunuz bilgileri daha iyi anlamınıza yardımcı olmak için, tip 2 diyabet ve böbrek sağlığı ile ilgili olarak en sık kullanılan terimler aşağıda verilmiştir.

**Albümin:** Sıvıları kan dolaşımınızda tutan ve hormonlar, vitaminler, enzimler vb. nin vücudunuzda taşınmasına yardımcı olan bir proteindir.

**Albüminüri:** İdrara sızan albümin anlamına gelir; potansiyel olarak kronik böbrek hastalığı (KBH) belirtisidir.

**Kreatinin:** Böbreklerin kandan filtrelediği ve idrar yoluyla dışarı attığı bir atık üründür.

**Kronik böbrek hastalığı (KBH):** Böbreklerin çalışması gerektiği kadar iyi çalışmadığı ve *tedavi edilmiş emesi durumunda diyalize sebep olabilecek veya böbrek nakli ihtiyacı doğuracak şekilde progresyon göstererek, zamana kötüleşebilen uzun dönemli bir hastalıktır.*

**KBH progresyonu:** KBH'nin erken evrelerden son evrelere ilerleyerek kötüleşmesi anlamına gelir.

**Glomerüler filtrasyon:** Böbreklerin kanı filtreleme süreci anlamına gelir.

**Test şeridi:** Diyabet, böbrek hastalığı ve idrar yolu enfeksiyonları gibi bir dizi hastalığı tespit etmek ve yönetmek amacıyla idrarda anormalliklerin test edilmesi için kullanılan ve kimyasal işleme tabi tutulmuş kâğıttan bir şerittir.

**eGFR (tahminî glomerüler filtrasyon hızı):** Böbreklerin kanı temizleme hızıdır; eGFR, genellikle kan testi ve hesaplama sonucu elde edilen tahminî bir hız değeridir.

**Tip 2 Diyabet (T2D):** Vücudun, ürettiği insülini kandaki şeker seviyelerini kontrol edebilecek düzeyde iyi kullanamadığında görülen hastalıktır.

**UACR testi (İdrarda albümin-kreatinin oranı):** Vücuttan ne kadar albüminin ve kreatininin idrarla atıldığını ölçen bir laboratuvar testidir; potansiyel böbrek hasarının en doğru ve en erken şekilde tespit edilmesini sağlar.<sup>1</sup>

## Böbreklere daha yakından bakalım...

**Tip 2 diyabet hastalarının %30'undan fazlası kronikleşebilen böbrek hastalığı geliştirmektedir.<sup>2</sup> Kronik böbrek hastalığı (KBH) böbreklerinizin hasar gördüğü ve fonksiyonunu gittikçe kaybedeceği anlamına gelir.**

Kronik denmesinin sebebi, zaman içinde hasarın istikrarlı şekilde devam etmesi ve iyileşmemesidir. Küçük olmalarına rağmen böbrekleriniz, atık ve fazla sıvıyı idrar yoluyla vücudunuzdan atmak da dâhil olmak üzere, vücudunuzun diğer bölümlerinde dengeyi sağlamak için çok önemli görevler üstlenirler.

Kalp ve karaciğer üzerindeki etkileri gibi, kanınızdaki şeker seviyesinin yüksek olması, böbreklerinizde filtreleme birimleri olarak hareket eden küçük kan damarları açısından da sorun yaratabilir. Kanınızdaki yüksek şeker

seviyesi zamanla bu damarların daralmasına ve tıkanmasına sebep olabilir. Yeterli kan olmazsa böbrekleriniz zarar görür ve albümin (karaciğerinizin ürettiği bir protein) bu filtrelerden geçer ve hiç olmaması gerekirken idrara karışır. Bu, KBH belirtisi olabilir.

Tip 2 diyabeti olan kişilerin hepsinde kalp, karaciğer veya böbrek sorunları olmak zorunda değildir, ancak tip 2 diyabet, bu sağlık sorunlarının gelişmesinde bilinen bir risk faktörüdür.<sup>2,3</sup> Tip 2 diyabet ile vücudunuzun diğer kısımları arasındaki ilişki konusunda (özellikle de tip 2 diyabette KBH hakkında) ne kadar erken bilgi sahibi olursanız, böbreklerinizi korumak için önlem alma konusunda da o kadar hazırlıklı olursunuz.



## T2D'nin etkilediği organlar



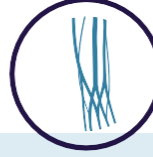
Gözler



Kalp



Karaciğer



Kan  
Damarları



Mesane



Böbrekler

### Böbrekler ne işe yarar?

Vücuttaki su ve elektrolit (en önemlileri sodyum ve potasyumdur) miktarını kontrol eder

1

Vücudun filtresi görevini görür, atık ürünlerin kandan atılmasını sağlar

2

3

Çeşitli temel hormonları salgılar

# Böbreklerinizi nasıl korurum?

## Sağlık ve sağlıklı yaşam

Kan şekerinizi ve tansiyonunuzu kontrol altında tutma, böbreklerinizi sağlığını korumanıza veya kronik böbrek hastalığınızın (KBH) kötüleşmesini önlemenize yardımcı olabilir; dolayısıyla tıp 2 diyabeti (T2D) ve yüksek tansiyonu iyi yönetmeniz çok önemlidir.

Ayrıca proaktif davranarak, genel refahınızı ve sağlığınızı iyileştirecek yaşam tarzı değişiklikleri de yapabilirsiniz.

Aşağıda sizin için fark yaratabilecek bazı yaşam tarzı değişiklikleri verilmiştir:



Stres seviyenizi azaltmanıza, kilonuzu kontrol etmenize ve tansiyon ve kan şekeri hedeflerine ulaşmanıza yardımcı olması için haftanın çoğu gününde, günde en az 30 dakika egzersiz yapın



Bir diyetisyene danışarak, hangi gıdalardan uzak durmanız, hangilerinden durmanız gerektiğini belirtecek şekilde sağlıklı bir beslenme programı oluşturmasını isteyin



Kilonuzu sağlıklı seviyede tutun; aşırı kilolu olmak yüksek tansiyon, kalp hastalığı ve KBH ile bağlantılıdır



İbuprofen ve naproksen gibi böbreklerinize zarar verebilecek nonsteroidal antiinflamatuar ilaçların (NSAİ'ler) aşırı kullanımından kaçının



Hasar görmüş böbrekler fazla sıvıyı yeterince iyi atamadığı için, doktorunuzun tavsiyesi doğrultusunda sıvı alımınızı yönetin



Alkol alımını azaltın



Sigara içiyorsanız, bırakmaya çalışın

## Böbrek Sağlığını izleme

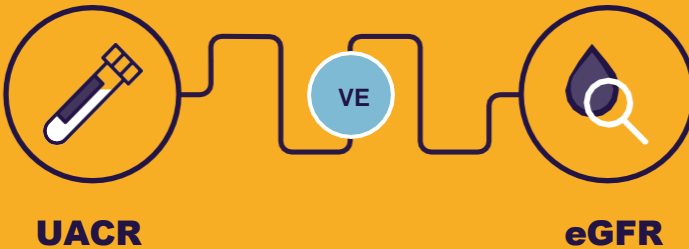
Doktorunuz, böbrek sağlığını değerlendirme ve izlemede kullanılabilecek testler konusunda sizi bilgilendirebilir. Detaylı bir inceleme için böbrek fonksiyonu ve hasarını ölçen kan ve idrar testi yaptırmanız gerekir. En sık kullanılan testler şunlardır:

- eGFR (tahmini glomerüler filtrasyon hızı) – Böbreklerinizin atık ürünleri kanınızdan ne kadar iyi filtrelediğini ölçen bir kan testidir.
- UACR (İdrarda Albümin-Kreatinin Oranı) veya test şeritlerinin kullanıldığı testler, 'filtrenin' sızdığını gösterdiği için, böbrek hasarına işaret edecek şekilde idrardaki anormal albümin seviyelerinin tespitinde kullanılan idrar testleridir.
- UACR laboratuvar testi, hasarın potansiyel belirtilerini en erken

gösterebilecek testtir ve idrardaki albüminin tespiti konusunda nefrologlar tarafından «altın standart» kabul edilir.<sup>1</sup>

- «Şerit test» ise, pratisyen hekimlikte daha sık kullanılır, ancak UACR testi kadar doğru sonuç verdiği kabul edilmez.

Böbrek hasarı ve fonksiyon kaybı belirtileri için hem idrarın, hem de kanın izlenmesi böbrek sağlığını takip etmenin en etkili yoludur. Tıbbi kılavuzlar, tüm tip 2 diyabet hastalarının eGFR ve UACR testlerinin kombinasyonunu kullanılarak, yılda bir defa böbrek kontrolü yaptırılmasını önermektedir; bir sonraki görüşmenizde bu konuyu doktorunuzla görüşebilirsiniz.<sup>1</sup>





## Tip 2 Diyabet, böbreklerinizi etkiliyorsa

**Tip 2 diyabeti olan kişiler, böbrek hastalığı açısından daha fazla risk altında olduklarını genellikle fark etmezler; bunun nedeni böbreklerdeki hasarın çoğunlukla son evrelere kadar herhangi bir belirtiyeye sebep olmamasıdır.**

Sadece Tip 2 diyabet tanısı almış olmak, çoğu hastanın bu durumu kabullenmesi için yeterli olmaz ve böbrek hastalığı ile ilgili başka endişe yaratıcı durumların da söz konusu olması anksiyeteyi artırabilir. Ancak böbreklerinizi ile diyabet arasındaki bağlantıyı bilmek, genel sağlığınızı korumanız yönünde önemli bir ilk adımdır.

eGFR ve UACR testleri sonucu böbrek hastalığı tanısı alırsanız, umutsuzluğa kapılmamalısınız. Yukarıda belirtilen yaşam tarzı değişikliklerinin yanı sıra doktorunuzla açık bir diyalog kurmanız, sağlığınızı iyi yönetmeniz için en iyi fırsatı sunacaktır.

Diyabet tedavi ekibiniz ile ilişkiniz, hastalığın doğası gereği uzun süreli olacaktır. Her görüşme; kalp sağlığı, böbrek sağlığı ve ayrıca psikolojik durumunuzu içerebilecek bazı önceliklerin yanı sıra diyabetinizi daha kapsamlı şekilde nasıl yönetebileceğinizi değerlendirebilmeniz için bir fırsattır. Sizin için önemli olan hiçbir şey göz ardı edilmemelidir.

Bu broşürde, sağlığınızın kontrolünün sizde olduğunu hissedebilmeniz için doktorunuza doğru soruları sormanıza yardımcı olmak amacıyla böbrek sağlığını daha yakından ele aldık.













© 2021 Bayer AG Her hakkı saklıdır. BAYER ve Bayer Cross, Bayer şirketinin tescilli ticari markalarıdır.  
PP-KER-ALL-0015-1 01/22

