

BÖLÜM 16

DİYABETLİ BİREYLERDE SAĞLIĞI KORUMA VE GELİŞTİRME

Eylül YEŞİLYURT¹

Handan TERZİ²

Giriş

Diyabetes Mellitus (DM), tüm dünyada görülme sıklığı gittikçe artan ve “epidemi” olarak kabul edilerek acil müdahale ve kontrol girişimlerinin uygulanmasını gerektiren kronik bir hastalıktır. Her yaş grubundan bireyde görülme prevalansının gittikçe artması ve önemli bir morbidite ve mortalite nedeni olması nedeniyle aynı zamanda ciddi bir halk sağlığı sorunudur (1). Kan glikoz düzeyi kontrol altına alınmayan diyabetli bireylerde *retinopati*, *nefropati*, *nöropati* gibi ciddi komplikasyonlar gelişebilmektedir. Bu durum diyabetli bireylerin biyo-psiko-sosyal sağlıklarını ve yaşam kalitelerini olumsuz etkilemektedir. DM tedavisinde amaç; bireyin hastalığa ve tedaviye uyumunun sağlanması, kan glikoz düzeyini ve hastalığın kontrolünü sağlamak için öz yönetim becerilerini uygulayabilmesi, yaşam kalitesinin korunması, artırılması ve hastalığa bağlı gelişebilecek ciddi komplikasyonların görülme riskinin azaltılmasıdır (1,2).

Sağlık bilincinde ve sorumluluğunda olmak, sağlıklı beslenmek, düzenli fiziksel aktivite yapmak, kilo kontrolünü sağlamak, sigara ve alkol kullanmamak, stresle baş etmek, etkili iletişim ve hastalık durumlarında hastalığın kabulü ve hastalığa uyum, sağlık davranışlarının geliştirilmesinde benimsenmesi gereken davranışlardır (3). DM’ye bağlı gelişebilecek komplikasyonların önlenmesinde ve diyabetli bireylerin sağlık durumlarının iyileştirilmesinde beslenme, tedavi ve eg-

¹ Arş. Gör., Ufuk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu, Halk Sağlığı Hemşireliği AD., eylul.kaya@ufuk.edu.tr

² Dr. Öğr. Üyesi, Ufuk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu, Halk Sağlığı Hemşireliği AD., handan.terzi@ufuk.edu.tr

Diyabetli bireyler, sigarayı bırakma konusunda motive edilmeli; sigarayı bırakmış diyabetli bireylere, tekrar başlamamaya yönelik danışmanlık sağlanmalıdır. Diyabet eğitim programlarında sigara bırakma yöntemlerine ve sigaranın diyabet üzerine etkilerine yer verilmelidir (53,54).

Sonuç

Yaşlanma, obezitenin artması, sedanter yaşam şekli ve sağlıksız beslenme nedeniyle DM görülme sıklığı tüm dünyada artmaktadır (55-57). Diyabetli bireylerde sağlığın korunması ve geliştirilmesi, “yıllara yaşam-yaşama yıllar katmak” ve yaşam kalitesini artırmak açısından önemlidir. Diyabetin komplikasyonlarından korunmada, optimal sağlığın sürdürülmesinde ve komplikasyonların erken tanısında bireylerin sağlığı geliştirici davranışları bilmeleri, benimsemeleri ve kullanmalarının hastalığın öz-yönetimini kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Diyabetli bireylerin sağlıklı ve dengeli beslenmeye, düzenli fiziksel aktiviteye, öz-bakım becerilerini geliştirmeye, cilt bütünlüklerini korumaya, ağız-diş ve ayak bakımlarını günlük olarak yapmaya motive edilmesi bir gerekliliktir. Diyabetli bireylere cinsel yaşamlarını olumlu bir şekilde sürdürebilme konusunda eğitim, rehberlik ve danışmanlık hizmetleri sunulması, bireylerin yaşam kalitelerini olumlu etkileyecektir. Diyabetli bireylerin sağlığının korunması geliştirilmesi ve sürdürülmesinde, ulusal ve uluslararası güncel rehberlerin referans alınarak sistematik bir yaklaşım geliştirilmesiyle 21. yüzyılda küresel sağlıklı toplum hedefine ulaşılmasına katkı sağlanacaktır (1,57).

KAYNAKLAR

1. Yılmaz FT. Diyabetin tedavisinde ve kontrolünde kanıta dayalı hemşirelik uygulamaları. *Türkiye Klinikleri Journal of Internal Medicine Nursing-Special Topics*. 2015;1(3): 13-9.
2. Cloete L. Diabetes mellitus: an overview of the types, symptoms, complications and management. *Nursing Standard (Royal College of Nursing (Great Britain))*. 1987. 2021;37(1): 61-66. doi: 10.7748/ns.2021.e11709
3. Bahar Z, Beşer A, Gördes N, et al. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 2008;12(1): 1-13.
4. Bülbül E, Çelik S, Alççek H, et al. Hemşirelik öğrencilerinde diyabet riski ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*. 2020;4(3): 230-238. doi: 10.25048/tudod.780220
5. Kavuran E, Yıldız E. Tip 2 Diyabet hastalarının sağlığı geliştirici davranışlarının değerlendirilmesi. *Sağlık ve Toplum*. 2020;30(2): 64-69.
6. Moulaei K, Dinari Z, Dinari F, et al. The role of social networks in diabetes self-care: A cross-sectional study. *Health Science Reports*. 2022;5(3): e601. doi:10.1002/hsr2.601

7. Taşcı B, İpekci N, Asal Ulus C. Diyabetes mellitusta tıbbi beslenme yaklaşımları. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2022;7(1): 19-28. doi: 10.47115/jshs.1038544
8. Ongan D, Ağıl B, Yurtdaş G, et al. Medyada yer alan beslenme ile ilgili yayınların diyabetli bireylerin beslenme bilgi düzeyleri ile ilişkisi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 2021;8(2): 218-226. doi:10.34087/cbusbed.773881
9. Ley SH, Hamdy O, Mohan V, et al. Prevention and management of type 2 diabetes: dietary components and nutritional strategies. *The Lancet*. 2014;383(9933): 1999-2007. doi:10.1016/S0140-6736(14)606113-9
10. Keser G, Unutmaz- Duman E. Obez diyabetik bireylerin tıbbi beslenme tedavisi planlarında yağ ve protein. *Klinik Tıp Bilimleri*. 2019;7(3): 1-5.
11. İşeri CY. Diyabetli bireyler için makro besin öğeleri dağılım oranları ne olmalı?. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 2019;47: 36-43. doi:10.33076/2019.BDD.1313
12. Tümer G, Çolak R. Tip 2 diabetes mellitusta tıbbi beslenme tedavisi. *Journal of Experimental and Clinical Medicine*. 2012;29(1): 12-15. doi: 10.5835/jecm.omu.29.s1.004
13. Verheyen GR, Pieters L, Maregesi S, et al. Insects as diet and therapy: perspectives on their use for combating diabetes mellitus in Tanzania. *Pharmaceuticals*. 2021;14(12): 1273.
14. Yamada S. Paradigm shifts in nutrition therapy for type 2 diabetes–nutrition therapy for diabetes. *The Keio Journal of Medicine*. 2017;66(3): 33-43. doi:10.2302/kjm.2016-0016-IR
15. American Diabetes Association. *Introducing the diabetes plate method 2020*. (20/04/2022 tarihinde <https://www.diabetes.org/healthy-living/recipes-nutrition> adresinden ulaşılmıştır.)
16. De-Vasconcelos PH, Gomes DL, Uliana GC, et al. Social distancing, physical activity, and a e-19: implications for type 1 diabetes mellitus in brazil. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(23): 12819. doi: 10.3390/ijerph182312819
17. Lee EB, Hong S, Min J, et al. Association between domain-specific physical activity and diabetes in Korean adults. *Scientific Reports*. 2021;11(1): 1-10. doi:10.1038/s41598-021-92560-x
18. Kanaley JA, Colberg SR, Corcoran MH, et al. Exercise/physical activity in individuals with type 2 diabetes: a consensus statement from the american college of sports medicine. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2022;1(54): 353-368. doi: 10.1249/MSS.0000000000002800.
19. Yetgin-Küçük M. Diyabetli hastalarda egzersiz reçetesi. *Klinik Tıp Bilimleri*. 2017;5(4): 65-70.
20. Esefeld K, Kress S, Behrens M, et al. Diabetes, sports and exercise. *Experimental and Clinical Endocrinology & Diabetes*. 2021;129(1): 52-59. doi: 10.1055/s-1284-6097
21. Gracia-Sánchez A, López-Pineda A, Chicharro-Luna E, et al. A delphi study protocol to identify recommendations on physical activity and exercise in patients with diabetes and risk of foot ulcerations. *International Journal of Environmental Research And Public Health*. 2021;18(20): 10988. doi: 10.3390/ijerph182010988
22. Pai LW, Li TC, Hwu YJ, et al. The effectiveness of regular leisure-time physical activities on long-term glycemic control in people with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Diabetes Research and Clinical Practice*. 2016;113: 77-85. doi: 10.1016/j.diabres.2016.01.011
23. Kalra S, Verma M, Arora V. Glycaemic hygiene. *The Journal of the Pakistan Medical Association*. 2021;71(12): 2823-2825.
24. Cilt A. Diyabetli bireylerde cilt, ağız ve diş bakımı. *Journal of Internal Medicine Nursing-Special Topics*. 2015;1(3): 49-57.
25. Behm B, Schreml S, Landthaler M, et al. Skin signs in diabetes mellitus. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*. 2012;26(10): 1203-1211. doi: 10.1111/j.1468-3083.2012.04475.x
26. Çayırılı M, Parlak A, Küçükuslu N, et al. Diyabetik hastalarda deri belirtileri skin symptoms in patients with diabetes. *Smyrna Tıp Dergisi*. 2012;2: 43-47.

27. Piérard GE, Seité S, Hermanns-Lê T, et al. The skin landscape in diabetes mellitus. Focus on dermocosmetic management. *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology*. 2013;6: 127. doi: 10.2147/CCID.S43141
28. Türk Diyabet Cemiyeti. *Cilt sağlığı ve ayak sağlığı 2021*. (10/05/2022 tarihinde <https://diyabet-cemiyeti.org/diyabet-hakkinda/cilt-sagligi> adresinden ulaşılmıştır.)
29. Ngo A, Froessl L, McWhorter JW, et al. Diabetes detection and prevention in dermatology. *Dermatology Practical & Conceptual*. 2021;11(4): 1-7. doi: 10.5826/dpc.1104a131
30. Yıldırım-Ayaz E, Dincer B, Oğuz A. The effect of foot care education for patients with diabetes on knowledge, self-efficacy and behavior: systematic review and meta-analysis. *The International Journal of Lower Extremity Wounds*. 2022: 1-20. doi:10.1177/15347346221109047
31. American Diabetes Association. Microvascular complications and foot care: standards of medical care in diabetes-2021. *Diabetes Care*. 2021;44(1): 151-167. doi:10.2337/dc21-S011
32. Adeyemi TM, Olatunji TL, Adetunji AE, et al. Knowledge, Practice and Attitude towards Foot Ulcers and Foot Care among Adults Living with Diabetes in Tobago: A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(15): 8021. doi: 10.3390/ijerph18158021
33. Heitzman J. Foot ar efor patients with diabetes. *Topics in Geriatric Rehabilitation*. 2010;26(3): 250-263. doi:10.1097/TGR.0b013e3181ef31c9
34. Bozkuş HS, Olgun N. Diyabetik ayak enfeksiyonu olan bireylerde Watson'un insan bakım modelinin uygulanması: olgu sunumu. *Diyabet, Obezite ve Hipertansiyonda Hemşirelik Forumu Dergisi*. 2019;11(1): 42-46.
35. Alsaleh FM, AlBassam KS, Alsairafi ZK, et al. Knowledge and practice of foot self-care among patients with diabetes attending primary healthcare centres in Kuwait: A cross-sectional study. *Saudi Pharmaceutical Journal*. 2021;29(6): 506-515. doi: 10.1016/j.jsps.2021.04.006
36. Grisi DC, Vieira IV, De Almeida-Lima AK, et al. The complex interrelationship between Diabetes Mellitus, oral diseases and general health. *Current Diabetes Reviews*. 2022;18(3): 8-22. doi: 10.2174/1573399817666210322153210
37. Laouali N, El Fatouhi D, Aguayo G, et al. Type 2 diabetes and its characteristics are associated with poor oral health: findings from 60,590 senior women from the E3N study. *BMC Oral Health*. 2021;21(1): 1-11. Doi: 10.1186/s12903-021-01679-w
38. Karakoç-Kumsar A, Taşkın-Yılmaz F. Tip 2 diyabetli bireylerde ağız sağlığı ve ağız sağlığı ile ilişkili yaşam kalitesi. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*. 2018; 26(2): 103-113. doi: 10.26650/FNjN290472
39. Mandura RA, El Meligy OA, Attar MH, et al. Diabetes Mellitus and Dental Health in Children: A Review of Literature. *International Journal of Clinical Pediatric Dentistry*. 2021;14(5): 719. doi: 10.5005/jp-journals-10005-2006
40. Ahmad R, Haque M. Oral health messiers: diabetes mellitus relevance. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy*. 2021;14: 3001. doi: 10.2147/DMSO.S318972
41. Iscan TA, Ozsin-Ozler C, Ileri-Keceli T, et al. Oral health and halitosis among type 1 diabetic and healthy children. *Journal of Breath Research*, 2020;14(3): 036008. doi: 10.1088/1752-7163/ab8d8b
42. Hsu YJ, Chen YH, Lin KD, et al. Clinical outcomes and oral health-related quality of life after periodontal treatment with community health worker strategy in patients with type 2 diabetes:

- a randomized controlled study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(16): 8371. Doi: 10.3390/ijerph18168371.
43. Luo H, Wu B, Kamer AR, et al. Oral health, diabetes, and inflammation: effects of oral hygiene behaviour. *International Dental Journal*. 2021: 1-7. doi: 10.1016/j.identj.2021.10.001
 44. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. *Diyabet 2017*. (24/052022 tarihinde <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/diyabet/tip-2-diyabet.html> adresinden ulaşılmıştır.)
 45. American Diabetes Association. *Sex and diabetes 2022*. (26/05/2022 tarihinde <https://www.diabetes.org/healthy-living/sexual-health/sex-diabetes> adresinden ulaşılmıştır.)
 46. Getie-Mekonnen E, Yeshita HY, Bishaw-Geremew A. Sexual dysfunction among men with diabetes mellitus attending chronic out-patient department at the three hospitals of Northwest Amhara region, Ethiopia: Prevalence and associated factors. *PLoS One*. 2021;16(8): e0256015. doi: 10.1371/journal.pone.0256015
 47. Tamrakar D, Bhatt DS, Sharma VK, et al. Association between erectile dysfunction and type 2 diabetes mellitus. *Journal of Nepal Health Research Council*. 2021;19(2):378-383. doi: 10.33314/jnhrc.v19i2.3394
 48. Barbagallo F, Mongioi LM, Cannarella R, et al. Sexual dysfunction in diabetic women: an update on current knowledge. *Diabetology*. 2020;1(1): 11-21.
 49. Uğurlu GK, Uğurlu M. Diyabet hastalığı olan kadınlarda cinsel işlev bozukluklarının sıklığı ve diyabetik ve demografik faktörlerle ilişkisi: bir meta-analiz ve meta-regresyon çalışması. *Ankara Medical Journal*. 2020;20(4): 798-813. doi: 10.5505/amj.2020.86547
 50. Winkley K, Kristensen C, Fosbury J. Sexual health and function in women with diabetes. *Diabetic Medicine*. 2021;38(11): e14644. doi: 10.1111/dme.14644
 51. Özcan L, Polat EC. Diyabet ve cinsel yaşam. *Okmeydanı Tıp Dergisi*. 2015;31(Ek sayı): 57-62. doi:10.5222/otd.2015.057
 52. Park SE, Seo MH, Cho JH, et al. Dose-dependent effect of smoking on risk of diabetes remains after smoking cessation: a nationwide population-based cohort study in Korea. *Diabetes & Metabolism Journal*. 2021;45(4): 539-546. doi: 10.4093/dmj.2020.0061
 53. Dönder A, Balahoroğlu R, Dülger H, et al. Sigara ve böbrek fonksiyonları. *European Journal of Basic Medical Sciences*. 2014;4(1): 16-21. doi: 10.15197/sabad.2.4.04
 54. Roderick P, Turner V, Readshaw A, et al. The global prevalence of tobacco use in type 2 diabetes mellitus patients: A systematic review and meta-analysis. *Diabetes Research and Clinical Practice*. 2019;154: 52-65. doi: 10.1016/j.diabres.2019.05.035
 55. Çalık A, Kapucu, S. Diyabetli hastalarda sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını geliştirme: Pender'in sağlığı geliştirme Modeli. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 2017;4(2):62-75.
 56. Ma Z, Zhang D, Cheng L, et al. The value of high-quality nursing and health education in elderly patients with diabetes mellitus. *American Journal of Translational Research*. 2021;13(12): 14015.
 57. WHO. *Diabetes 2021*. (01/05/2022 tarihinde <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes> adresinden ulaşılmıştır.)