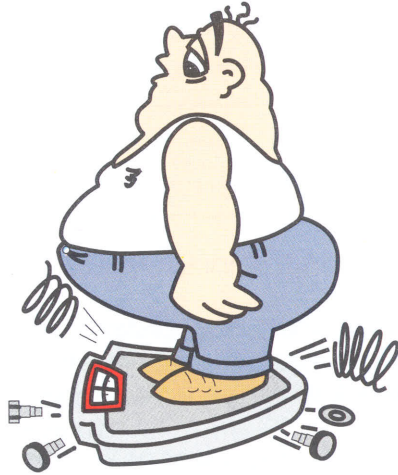

ŞEKER HASTALIĞI ve ŞİŞMANLIK



1- Şişmanlık nedir? Değerlendirilmesi nasıl yapılır?

Vücut ağırlığının olması gerekenden % 20 fazlalığı şişmanlık olarak tanımlanmaktadır. Şişmanlığın değerlendirilmesinde boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçüleri kullanılarak hazırlanan çeşitli formüller geliştirilmiştir. Günümüzde en geçerli olan Vücut Kitle İndeksidir (VKI). $VKI = \frac{\text{Vücut Ağırlığı(kg)}}{\text{Boy uzunluğu(m)}^2}$ formülüyle hesaplanır. VKI'nin normal değerleri erkekler için 22, kadınlar için menapoz öncesi 24, menapoz sonrası 25 olarak saptanmıştır. 1981'de Garrow tarafından önerilen VKI'ne göre şişmanlığın değerlendirilmesi Tablo X'da gösterilmiştir. Bu değerler 19-24 yaşlarındaki yetişkinler için standardize edilmiştir, her 10 yaş için VKI'ne 1kg/m^2 ilave edilmesi gerekmektedir. Framingham çalışmasının bulguları VKI'nin 24,4'ten fazla olmasının kardiovasküler hastalıklar, hipertansiyon, hiperlipidemi, osteoartrit ve gut için risk oluşturduğunu göstermektedir.

Tablo X:
Vücut Kitle İndeksine göre şişmanlığın değerlendirilmesi

VKI	< 20	ise 'zayıf'	(Grade 0)
	20-24.9	ise 'normal'	
	25-29.9	ise 'hafif derecede şişmanlık'	(Grade 1)
	30-40	ise 'orta derecede şişmanlık'	(Grade 2)
	40>	ise 'ağır derecede şişmanlık' (morbid şişmanlık)	(Grade 3)

2- Şişmanlık şeker hastalığı riskini artırır mı?

Şişman insanların hepsinde şeker hastalığı yoktur ama şişmanlık şeker hastalığını ortaya çıkaran önemli bir etkidir. Şişmanlık, şeker hastalığı riskini 4-6 kat artırır. VKI ideal ağırlığı belirlemede kullanılır. VKI'nin ideal aralık değerleri erkekler için 19-25, kadınlar için 19-26'dır.

İdeal ağırlıkta olan yani VKI 19-25 ya da 19-26 aralığında olan bir kişinin yağ kitesinin normalden fazla olduğu görülebilir. Deri altı yağ dokusunu ölçen yöntemlerle bu durum saptanabilir. Böyle bir kişide genellikle insülin direnci ve şeker hastalığına eğilim görülür.

3- Beden şekli veya şişmanlık tipi ile şeker hastalığı arasında bir ilişki var mıdır?

Yağ kitlesi daha çok karın çevresine toplanmış kol ve bacakları nispeten daha ince olan şişman kişiler şeker hastalığına daha çok yatkındırlar. Abdominal şişmanlığı olan kişilerde insulin direnci, hiperinsülinemi ve damar sertliğine eğilim oldukça yüksek düzeydedir. Abdominal şişmanlık bel ve kalça çevrelerinin ölçülüp birbirine oranlanması ile belirlenir. Bu oran 0.70 ten küçük olmalıdır. Beden şeklinin, şişmanlık tipinin şeker hastalığı ile gösterdiği bu yakın bağlantı aynı kökten gelen bir genetik bozukluğu düşündürür. Abdominal olmayan daha çok kalçalarda yağ toplanması şeklindeki şişmanlık ise şeker hastalığı ile birlikte daha seyrek bulunur.

4- Şişmanlığın yol açtığı komplikasyonlar nelerdir?

Yüksek tansiyon, safra taşları ve iltihabı, damar sertliği, kadınlarda menstruel siklus bozuklukları ve ortopedik sorunlar şişmanlığın başlıca komplikasyonları olarak bilinirler.

5- Şişmanlığın tedavisi şeker hastalığının da tedavisi midir?

Tip 2 diyabet kanda yüksek insulin düzeyi ve reaktif hipoglisemi ile başlayıp daha sonra kanda azalmış insulin düzeyi ve kan şekeri düzeyi yüksekliği ile sonlanan dönemlerden geçerek ortaya çıkar. Hasta ilk dönemlerde şişmandır ve şişmanlamaya devam eder. Şişmanlık şeker hastalığını, şeker hastalığı şişmanlığı karşılıklı uyarırlar. Uygun bir beslenme programı ve egzersiz ile yapılan tedavi, şişmanlığın, aynı zamanda şeker hastalığının tedavisi anlamına gelir.