

# Modül III-7

## Uzun Dönem Komplikasyonları

### Genel Açıklama

Diyabetin majör formlarının fizyopatolojisi ve yönetimi farklıken, retinopati, nefropati, makrovasküler hastalık gibi mikro-makrovasküler komplikasyonların ve periferik ve otonomik nöropati gibi uzun dönem komplikasyonlarının gelişmesi yaygın ortak özellikleridir. Bu komplikasyonlara artmış morbidite ve mortalite eşlik eder.

Mikrovasküler komplikasyonların gelişiminde diyabetin süresi ve kötü metabolik kontrol belirleyicidir. Bununla birlikte komplikasyonların ilerlemesi hızlı ve agresif bir tedavi ile azaltılabilir. Bu nedenle, erken tanı konulabilmesi için yaklaşımlar belirlenmelidir.

Tip 2 diyabet tanıdan yıllar önce bulunabileceğinden ve bireylerin % 30'unda tanı sırasında en az bir komplikasyon mevcut olduğundan, komplikasyonların değerlendirilmesine tanı sırasında başlanmalı ve sonra her yıl tekrarlanmalıdır. Tip 1 diyabetli erişkinler tanıdan 5 yıl sonra ve sonrasında da yıllık olarak değerlendirilmelidir.

### Amaçlar

- Mikrovasküler ve makrovasküler komplikasyonların fizyopatolojisinin tam olarak anlaşılmasını sağlamak
- Katılımcıların erken tanılama ve erken tedavi için önerilen ve savunulan rollerini, bazı vakalar için uygulanan komplikasyon tanılama testlerini anlamalarını sağlamak
- Uzun dönem komplikasyonlarının izleme ve tedavisinin anlamını tartışmak
- Uzun dönem komplikasyonlarının birey ve aile üyeleri açısından psikolojik sonuçlarını anlamak
- Komplikasyonların önlenmesi ve yönetiminde pozitif yaklaşımı sağlayabilmek için, dürüst olmanın gerekliliğini ve korkutucu taktikler ve mesajlar vermemek gerektiğini tartışmak

# Modül III-7e

## Uyku Bozuklukları

### Genel Açıklama

Horlama birçok insan için günlük olağan bir durumdur. Buna rağmen her 50 erişkinden birinde kişinin çalışmasını etkileyen ve kaza riskini artıran daha kötü bir duruma gelir. Obstrüktif uyku apnesi, uyku sırasında, devam eden inspirasyon çabasına rağmen birçok kez solunumun kesintiye uğramasıdır.

Uyku apnesi, fazla kilolu ve obez bireylerde daha sık görülür.

Uyku apnesi olan bireyler, kardiyovasküler hastalıklar ve psikososyal sorunlar açısından daha fazla risk altındadırlar.

### Amaçlar

- Fazla kilolu olmanın uyku apnesi için önemini anlamak
- Obezitenin, farenksin subkütan dokusunda ve lümen çevresinde yağ birikimi ile veya boyundaki yağ infiltrasyonu ile üst hava yolunda daralmaya nasıl neden olduğunu anlamak
- Uyku apnesinin hipertansiyon, tehlikeli aritmiler ve düşük kardiyak output gibi kalp hastalıkları için önemli bir risk faktörü olduğunu anlamak
- Özellikle kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) gibi altta yatan bir nedenin bulunduğu durumlarda negatif etkiyle, kan oksijen oranının nasıl azalır, karbondioksit oranının arttığını anlamak

### Hedefler

Bu modül tamamlandıktan sonra katılımcı aşağıdaki konularda yeterliliğe ulaşacaktır:

- Uyku apnesinin fazla kilolu ve obez kişiler için önemli bir sağlık problemi olduğunu belirleme
- 43cm den büyük boyun çevresinin önemini tartışmak
- Uyku sırasında boğazdaki kasların gevşemesi ve dil arkasında kollaps ile horlamanın nasıl uyku apnesine dönüşebileceğini tanımlamak
- Gece boyunca uyanık olmamasına rağmen, bireyin neden rahat bir gece uykusu uyumadığını belirlemek
- Uyku apnesi ile gün içinde yapılan araba kullanma veya herhangi bir makine operatörlüğü gibi işlerin ilişkisini tartışmak

- Uyku apnesi ve diyabet arasındaki ilişkiyi açıklamak
- Uyku apnesini teşhis etmenin çeşitli yollarını tartışmak
- Uyku apnesini teşhis etmede değerlendirme araçlarının önemini tartışmak
- Uyku apnesini teşhis etmede uyku çalışmalarını tartışmak
- Geçmişte bu durumun tedavisi için kullanılmış olan anestezi, trakeaya tüp yerleştirme gibi çeşitli yöntemleri tartışmak
- İnvazif olmayan ventilasyonu tartışmak
- Sürekli pozitif hava yolu basıncı sağlamayı değerlendirmek (CPAP)
- Diğer tedavi yöntemlerini tartışmak
- Uyku apnesi olan kişilerde beslenme danışmanlığının önemini tartışmak
- Kilo kaybı ve alkol kullanımının azaltılmasının nasıl yararı olduğunu tartışmak
- Uyku apnesi ile ilişkili araştırmaları değerlendirmek

### Öğretim Yöntemleri

Probleme dayalı öğrenim  
Vaka çalışmaları

### Önerilen Süre

30 dakika

### Bu Modülün Eğitimsi

Diyabet eğitimsi

### Öğrenimin Değerlendirilmesi

Uyku apnesi için bir değerlendirme aracı oluşturma

### Kaynaklar

Foster G, Nonas C. *Managing obesity: a clinical guide*. American Dietetic Association. Washington, 2004.

IDF Task Force on Epidemiology and Prevention. *The IDF consensus statement on sleep apnoea and type 2 diabetes*. IDF. Brussels, 2008.

Tuomilehto H, Seppä J, Sahlman J on behalf of Kuopio Sleep Apnea Group. Weight reduction and life style intervention as a treatment of mild OSAS – A prospective and randomized study. *Sleep Med* 2006; 7(Suppl 2): S48.