

tr, 2008



**Şeker hastalığı ile
faal ve bilinçli yaşam.**



StadT + Wien
Wien ist anders.

Almanca baskı, 2008

Türkischsprachige Ausgabe, 2008

Tip 1 ve Tip 2 Şeker hastalıkları arasındaki farklar

Tanımlama	Tip 1 Şeker hastalığı	Tip 2 Şeker hastalığı
Sıklık	Az rastlanır, toplam şeker hastalıkları içinde %10'dan az	Sık rastlanır, toplam şeker hastalıkları içinde %90. Avusturyada yaklaşık 400.000 insanda rastlanmıştır
Hastalık yaşları	Genelde 40 yaşından önce, hatta çocuk yaşlarda	Genelde yaşlılarda, ama artan bir şekilde fazla kilolu gençlerde de rastlanır.
Vücur ağırlığı	Genelde normal ağırlıkta	Genelde fazla kilolularda
Belirtiler	Belirgin	Daha az
Kalıtsallık	Az	Güçlü
Kanşekerini düşüren ilaçlarla tedavi	Mümkün değil	Genelde uzun yıllar sürer
İnsülin tedavisi	Hemen gerekli	Genelde uzun yıllar sonra gerekli

Şeker hastalığı nedir?

Şeker Hastalığı (diyabet) kanşekeri oranının yüksek olduğu bir metabolizma hastalığıdır.

Kandaki şeker miktarını, pankreastaki belirli hücrelerin (β hücreleri) ürettiği insülin hormonu ayarlar. Eğer bu hormonun etkisi azaldıysa veya yeterli insülin üretmiyorsa kandaki şeker miktarı artar. Kan şekerinin artması belirtileri: aşırı susama, çok ve sık idrar, yorgunluk, kilo kaybı, görme bozukluğu ve enfeksiyonlara karşı duyarlılık (örneğin cinsel bölgede). Teşhis kan testiyle konur.

Tip 1 Şeker hastalığı

Genelde çocuk ve gençlerde görülen kronik bir metabolizma hastalığıdır. Pankreastaki insülin üreten hücreler zarar gördüğünde şeker hastalığı ortaya çıkar. Teşhis konar konmaz insülin tedavisi başlanmalı ve ömür boyu sürdürülmelidir.

Tip 2 Şeker hastalığı

Tip 2 şeker hastalığında hem **insülin etkisi** azalmıştır hem de pankreasta **beslenmeye bağlı** olan insülin salgısı bozulmuştur.

Tip 2 Şeker hastalığının risk faktörleri:

Aşırı kilo, sağlıksız beslenme (çok yağlı ve şekerli), az hareket, ailede tip 2 şeker hastalığı bulunması (en yakın akrabalarda, kalıtım mümkün), gebelik şeker hastalığı.



Şeker hastalığı
iki ana tipe ayrılır

Tip 2 Şeker hastalığında Tedavi hedefi

Avusturya Şeker Cemiyeti ne göre

HbA1c¹⁾ (%) ≤ 7 (Düşük risk: ≤ 6.5)

Venöz P-Glikoz
yemekten önce (mg/dl) Düşük risk: ≤ 110

Kılcaldamar B-Glikoz
yemekten önce (mg/dl) 90-120
yemekten sonra (mg/dl) Düşük risk: ≤ 135

Kanbasıncı (mmHg) < 130/80
< 120/80 diabetik
böbrek bozukluğu

T-Kolesterolin (mg/dl) < 200
LDL-C (mg/dl) < 100
< 70 yüksek risk hastalarında

Yaşam tarzı-Hedefi

BKİ < 25 mg/kg² Haftada 3-4 defa 30-60 dakika bedensel hareket
Bel genişliği kadınlarda < 90cm Trigliserid < 150 mg/dl
Bel genişliği erkeklerde < 100 cm 0 Nikotin

1) HbA1c-değeri bize son 6-8 hafta içinde kan şekeri ortalamasını verir. Alyuvarlarda kana kırmızı rengi veren protein (Hemoglobin) şeker moleküllerini bağlar. Kanda ne kadar çok şeker varsa o kadar çok molekül hemoglobine bağlanır. Yani HbA1c değeri ne kadar yüksekse, son 6-8 hafta içinde ortalama kan şekeri o kadar yüksektir.

Gebelik şeker hastalığı nedir?

İlk defa hamilelik esnasında ortaya çıkan her tür şeker metabolizmasının bozulması. Gebelik şeker hastalığı şeker yüklemesi testi ile teşhis edilir (üç defa kan şekeri ölçümü: 75 g. şeker çözümü içmeden önce ve içtikten 1 ve 2 saat sonra kan şekerinin ölçülmesi). Ortalama her 10 kadından birinde hafif derece de gebelik şeker hastalığına rastlanır (şeker yüklemesi testinde en azından 1 yüksek değer). Bu yüzden her hamile bayan 24.-28. haftada bir defa şeker yüklemesi testi yaptırılmalıdır.

Neden birçok kadında gebelik şeker hastalığı ortaya çıkar?

Ana rahmindeki bebeğin beslenmesini güvenceye almak için 20. gebelik haftasından itibaren annenin vücudunda şeker ve yağ metabolizması geçici olarak kötüleşir. Yüksek şeker hastalığı riski taşıyan kadınlarda gebelik diyabeti ortaya çıkabilir. Hamilelik şeker hastalığı tedavi edilmezse, hamilelikte, anne ve çocuğun ileriki yaşamında komplikasyon riski artar.

Şişmanlık, hamilelikte fazla kilo almak, yüksek tansiyon, tip 2 şeker hastalığına sık rastlanan aileler ve ileri yaş (30+) gibi durumlarda tip 2 **şeker hastalığı riskosu yüksektir.**

Tedavi edilmeyen gebelik şekerinde tehlikeler

Sık görülen komplikasyonlar:

Sezaryanla doğum, ana karnındaki çocuğun fazla büyümesi ve kilolu doğması. Ayrıca doğumdan sonra bebekte düşük kan şekeri ve nefes yetmezliği sorunu ortaya çıkar. İleriki yaşlarda çocuklar genellikle şişman olur ve metabolizma bozukluğuna meyil gösterirler.

Kendim ve çocuğum için ne yapabilirim?

Hekim sizinle birlikte bir **tedavi planı** hazırlar. Tedavi her zaman bir diyet ve kan şekerinin hasta tarafından kontrolünden ibarettir (ana yemeklerde önce ve bir saat sonra). Gerekli durumda insülin tedavisine başlanır. Böylece kan şekerinizi normale indirebilirsiniz!

Eğer bu hedefe doktorunuzun yardımıyla ulaşırsanız, gebeliğiniz sizin ve bebeğinizin sağlığı açısından normal seyreder!

Kan şekerinin hedef değeri

Kan şekerinin hedef değeri:

Yemeklerden önce 95mg/dl'ye kadar, yemeklerden bir saat sonra 140 mg/dl'ye kadardır.

Şeker hastalığında hamilelik

Şeker hastalığı olanların çocuk istemesi durumunda, doktoru ile beraber en uygun hamilelik zamanı planlanmalıdır. Burada önemli olan; **hamile kalmadan önce** ayrıntılı bir muayene (göz, böbrekler, kan basıncı) yapılması ve **iyi bir kan şekeri ayarlamasıdır**.

Kan şekerini düşüren ilaçlar hamilelik esnasında alınmamalıdır. Çünkü bu doğmamış çocuğa zarar verebilir. Bu durumda çoğu zaman insülin tedavisine geçmek gereklidir.

Sonraki Kontroller

Hamilelikte şeker tanısı konduysa düzenli olarak kadın-doğum doktoru kontrolüne gidilmelidir. Ayrıca dahiliyeci ve ev doktorunuzdaki muayenelerde önemlidir.

Doğumdan sonra da düzenli kontrol muayeneleri yaptırmak zorunludur: hamilelik şeker hastalığında doğumdan 3 ay sonra, ayrıca normal şeker testi değerinden sonra her iki yılda bir. Çocuğun sağlıklı yaşam şekline (hareket ve beslenme) ve normal kilo almasına dikkat edilmelidir.

Sağlıklı bir yaşam şeklinde (sigara içmeden, normal kiloda, bedensel aktiviteyi arttırarak) gebelik diyabetinden sonra şeker hastalığının ortaya çıkma riskini yarıya indirebilirsiniz.

Yüksek ya da düşük kan şekeri nedir?

Kandaki şeker, desilitre kan başına miligramdaki şeker miktarı (mg/dl) ile ölçülür. Yemeklerden önceki (aç karına) normal kan şekeri miktarı 70 ile 100 mg/dl arasındadır. Aç karına kan şekeri miktarı 70 mg/dl'nin altındaysa düşüktür, 100 mg/dl üzerindeyse yüksektir. Aç karına kan şekeri değeri 125 mg/dl'den fazla ise (en azından iki farklı günde ölçüldüğünde) şeker hastalığı var demektir. Şeker düşürücü ilaç almayan insanlarda 60 mg/dl'nin altında kan şekeri (Hipoglisemi) seyrek gözüktür. Böyle durumda sebep ve tedavi için doktorunuza (ev doktoru) başvurmalısınız.

Yüksek kan şekeri değeri

- Yorgunluk
- Halsizlik
- Aşırı susuma
- Çok ve sık idrar
- Görme bozukluğu
- Zor iyileşen yaralar
- Deride kaşıntı
- Kilo kaybı
- Cinsel sorunlar (İktidarsızlık)
- Mantar enfeksiyonları

Alçak kan şekeri değeri

- Terleme
- Titreme
- Huzursuzluk
- Aşırı iştah
- Kalp çarpıntısı
- Baş dönmesi
- Bilinç kaybı

Her zaman bu bulguların sebebi normal olmayan şeker değeri değildir, çok çeşitli nedenleri olabilir. Bu durumda mutlaka doktor muayenesi gereklidir. Genellikle şeker hastalığı başlangıcında hiçbir belirti vermez.

Bu yüzden en azından yılda bir kez aç karına kan şekeri ev doktorunda ölçtürülmelidir.

Şeker hastalığı karmaşık bir metabolizma bozukluğudur ve bu hastalığı pozitif etkilemek için elinizde çok imkanlar vardır.

Özellikle **şişmansanız kilo vermek**, yemek alışkanlığını değiştirmek ve daha fazla bedensel hareket hızlı bir şekilde tüm metabolizmayı düzene sokar.

Beslenme

Kesin ve hızlı çözüm beklemeyin! Uzun soluklu beslenme değişikliği çok önemlidir = adım adım ilerleyin.

Kural aç kalıp acı çekmek değildir. Yenilikleri tadını çıkararak öğrenin! Bu konuda daha fazla bilgiyi "Sağlıklı Beslenme" konusunda sayfa 11 de bulabilirsiniz.

Hareket

Daha fazla hareket kas hücrelerinde şekeri daha iyi yakar, bu da kan şekerini düşürür.

Özellikle önceki yıllarda az hareketli idiyerseniz, günlük yaşantınıza daha fazla hareket getirin.

- Yürüyen merdiven ya da asansör yerine merdivenle çıkın
- Kısa mesafelere araba ya da toplu taşıma yerine yürüyerek gidin
- Arasına kısa mesafe gezintileri yapın

Verimliliğinizin arttığını hemen hissedeceksiniz. Eğer düzenli spora başlamak istiyorsanız, doktorunuzdan hangi spor türünün size uygun olduğu hakkında bilgi alın.

Özellikle her iki günde bir 30'ar dakikalık spor metabolizmanızı düzeltir ve canlandırır.

Unutmayın ki uzun süren yüksek şeker değeri kan dolaşımını kötü etkiler. Diğer damar risk faktörlerinden sakının. Sigara içmeyi mutlaka kesin, yüksek kan şekeri ve kan yağını tedavi ettirin.

Aşırı alkol şeker hastalığınızı kötü etkiler.

Ayak Bakımı

Şeker hastaları özellikle ayaklarda kan dolaşımını bozukluğu ve sinir lifleri yıkımı tehlikesi altındadır. Bundan dolayı farkında olmadan ayak yaralanmaları ortaya çıkabilir. Ayaklarınızı bir ayna yardımıyla hergün kontrol edin.

- Renk değişikliğine, yaralanmalara ve iltihaplara dikkat edin
- Baskı noktaları ve nasırlar yanlış ya da çok dar ayakkabı işaretidir
- Ayaktaki nasırları metal aletlerle uzaklaştırmayı denemeyin
- Kesinlikle yalınayak yürümeyin (yaralanma tehlikesi)
- Hergün ayaklarınızı yıkadıktan sonra (en fazla 37 derece suda) ayaklarınızı iyice kurulayın ve şeker hastaları için olan ayak kremi ile ayaklarınıza bakım yapın
- Pudra ve nasır bandı kullanmayın
- Ayak tırnaklarınızı çok kısa kesmeyin köşelerini yuvarlamayın
- Var olan ayak sorunlarınızda eğitilmiş özel ayak bakım elemanları size yardımcı olabilir. (batık tırnaklar, tırnak ve ayak deformasyonları, nasırlar ve diğerleri)
- Açık yaralarda derhal doktora başvurun

Düzenli kendi kendine kontroller

Doktorun yazdığı ilaçları düzenli kullanın. Kan şekeri ve kan basıncınızı ölçüp kaydetmeniz (şeker hastası günlük defteri!) metabolizma bozukluğu belirtileriniz için önemlidir.

Yılda bir defa doktora gidin

Yüksek kan şekerinin yol açtığı diğer hastalıkların erken teşhis ve tedavisi için yıllık EKG, göz kontrolü, kan dolaşımı kontrolü, mikroalbümin dahil komple laboratuvar bulguları ve ayak duyarlılık testi gereklidir.

Bu belirtiler sizde yoksa dahi doktorunuza senelik Check-up hatırlatmasında bulunun!



Kan şekeri kontrolü şu şekilde yapılır

Malzemeler

- Kan şekeri ölçüm aleti
- Test şeridi
- Batırma aleti
- İğne ucu
- Pamuk parçası

Uygulama

- İğne'yi gerin
- Test şeridini kan şekeri ölçme cihazına sokun
- Parmak ucunun yan tarafına batırın
- Kan damlası şerit tarafından otomatik olarak emilecektir
- Kan şekeri değeri birkaç saniye sonra görünür
- Test şeridi ve iğne ucunu atın



Tedavi Şekilleri

Ağızdan alınan ilaçla tedavi (Şeker hapları)

Biguanid/Metformin (örneğin Glucophage®, Diabetex®, Metformin®) ¹⁾

- Karaciğerde şeker salgılanmasını engeller
- Öğünlerde alınır
- Doğabilecek yan etkileri: İştahsızlık, bulantı, ishal

Oral hipoglisemik ajanlar (örneğin Amaryl®, Diamicon®) ¹⁾

- Pankreas hücrelerinden insülin salgılanmasını artırır
- Yemeklerden 30 dakika önce alınır
- Doğabilecek yan etkileri: Düşük şeker (Hipoglisemi)!

Şekerin emilmesini engelleyenler/Arcabose (Glucobay®) ¹⁾

- Karbonhidratların bağırsaklarda emilmesini engeller.
- Öğün başında alınır
- Doğabilecek yan etkileri: Şişkinlik, ishal

İnsülin hassaslığını artıranlar (Avandia®, Actos®) ¹⁾

- Hücrelerin insülin hassaslığını yükseltir ve insülin etkisini düzenler
- Öğünlerde alınır
- Doğabilecek yan etkileri: Su toplama, kilo alma

İnsülin tedavisi (iğne)

- Uzun etkili insülin: 12 - 24 saat etki süresi
- Kısa etkili insülin: 3 - 4 saat etki süresi
- Karışık insülin: Uzun etkili ve kısa etkili insülinin belirli bir oranda karışımı
- İnsülin tedavisi ağızdan alınan ilaçlarla kombine edilebilir.
- Olumsuz yan etkiler : Düşük şeker (Hipoglisemi), kilo alma ihtimali
- Her şekilde düzenli kan şekeri kontrolü

1) Örnekler

Şeker hastaları için sağlıklı beslenme

Beslenme kan şekerini, kan yağını, kan basıncını ve vücut ağırlığını etkiler. Yiyecekleri doğru seçmek ve hazırlamak kan değerini düzeltmeye yardımcı olur ya da normale çevirir. Bunun için yıllarca süren sevdiğiniz bazı alışkanlıklarınızı değiştirmeli, bazende kesmelisiniz.

Yeniliklere açık olun!

Yeni beslenme şekillerine alışmak için kendinize zaman tanıyın. Gerçekçi bir hedef belirleyin. Hedeflerinizi gerçekleştiremediyse hemen vazgeçmeyin!



Şeker hastaları için sağlıklı beslenme nedir?

Yiyecekler bize kilokalori ile ölçtüğümüz günlük enerjiyi verir. En önemli enerji kaynakları karbonhidratlar, protein ve yağdır.

Karbonhidratlar ve lifli yiyecekler doyurur!

Çeşitli yiyeceklerdeki karbonhidratlar değişik hız ve güçte kan şekerini yükseltir. Kanşekerini az ve yavaş yükselten yiyecekleri seçmek diyabet hastaları için uygundur. Bu yiyecekler **baklagiller** (mercimek, fasülye...), **sebze, meyve ve tam tahıl ürünleridir**. Kan şekerinizi ve metabolizmanızı olumlu etkilerler.

İki porsiyon mümkünse taze meyve (bir porsiyon = dolu bir avuç) ve üç porsiyon sebze sağlığınıza korur.

Birçoğumuz severek beyaz ekmek yer. Beyaz ekmek kan şekerini hızla yükselten bir yiyecektir. Sevdiğiniz alışkanlıklarınızdan ayrılmayı deneyin, siyah ekmek ve tam tahıl ürünü ekmek tatlarına açık olun (örneğin kepekli ekmek...). Mümkün olduğunca beyaz (rafine) şekerden, baldan, tatlandırılmış meyve sularından, pastalardan, tatlılardan, limonatalardan kaçının. Bunlar kan şekerinizi çok hızlı yükseltir. Kurutulmuş meyveler de çok şeker içerir. Bunları nadiren yiyin. Şeker hastası tatlandırıcıları genellikle çok kalori ve yağ içerir, bu şişman hastalar için uygun değildir.

İnsülin tedavisinde Ekmek Birimi hesaplanmalıdır.

1 Ekmek Birimi = 10-12 g. karbonhidrat.

Yağ kilo yapar!

Birçok şeker hastası fazla kiloludur. Yağlı beslenme fazla kiloya sebep olur. Pişirirken az yağ/margarin kullanın; **yağsız et ve sucuk, yağsız peynir, yağsız yoğurt** çeşitlerini tercih edin. Haftada bir iki defa balık yiyin. Unutmayın sucuk ve peynirler genelde çok yağ içerir. (gizli yağ)

Yemek pişirirken yağı kısıtlamak zormudur? Yiyecekler **yağsız hazırlanabilir, buharlı tencerede pişirilebilir, ızgara yapılabilir** (ilave yağsız), güveçte hazırlanabilir ve bir teflon tava veya kızartma folyesi kullanılabilir.

Az yağlıda lezzetlidir; deneyin!

Günlük en fazla

- 1 - 2 çaykaşığı katı yağ (margarin, tereyağ,...)
- 1 - 2 yemekkaşığı sıvı yağ (zeytinyağı, mısırözü yağı, kolzayağı,...)
- 30 - 35 g. gizli yağ (sucukta, ette, peynirde, tatlılarda, çerezde,...)



Bunları seçin

- Tam tahıl ürünü ekmekek, kepekli ekmekek,...
- Tatlandırılmamış meyva ve sebze suları
- Yağsız et çeşitleri
- Yarım yağlı, yağsız ya da az yağlı süt
- Ekşimik % 10 yağlı
- Peynir %35'e kadar yağlı (kuru ölçüm)
- Yağ oranı azaltılmış margarin
- Buharla pişirilmiş yada ızgara yapılmış taze sebze

Bunlardan kaçının

- Beyaz ekmekek
- Şekerli limonatalar
- Yağlı et (içinde yada kenarında yağ)
- Yağlı süt (%3.6 yağ)
- Yağlı lor peyniri %65 (kuru ölçüm)
- Dilim peynir %45 yağlı (kuru ölçüm)
- Tereyağ
- Yağa yatırılmış sebze

Sağlıklı yaşam için önemli tipler

Güne kahvaltıyla başlayın!
5 - 6 küçük öğünü bir güne paylaşın.

Çok su için!
Günlük 1.5 - 2 litre su için. Çeşme suyu, maden suyu, şekerlendirilmemiş nane çayı, diğer baharat ve meyve çayları, tatlandırılmamış limonata (hafif) iyi susuzluk gidericileridir. Alkollü içecekleri az miktarda ve yemeklerde için (düşük şeker = Hipoglisemi tehlikesi).

Gebelik şeker hastalığında beslenme

Gebelik şeker hastalığı tedavisi başında beslenme uzmanlarına (diyet uzmanı, doktor) başvurulmalıdır. Böylece anne ve çocuk için gerekli besinler iyi belirlenebilir. Genelde doğru beslenme önerileri hamilelik döneminde de geçerlidir.



Oruç ve Şeker Hastalığı

Oruç tutmak mümkündür (ramazan ve kutsal günlerde). Ama aldığınız ilaçlar ve insülin miktarının ayarlanması için mutlaka doktorunuzla önceden konuşulması lazımdır. Oruç tutulan dönemde beslenme önerilerine kesin uyulmalıdır. Düşük şeker ortaya çıkarsa mutlaka oruç bırakılmalıdır.

Şeker hastası çocuklar kesinlikle oruç tutmamalıdır!

Merkezlerde eğitim

Doktor şeker teşhisi koyduğunda hastanın hastalığı ile ilgili şeker bilgilendirme eğitiminden geçmesi zorunludur. Eğitimle doğru yaşam tarzı (beslenme, bedensel hareket), başarılı tedavi (ilaç tedavisi) ve kan şekerini kendi kendinize ölçmeniz öğretilir. Ayrıca uzun süren yüksek kan şekerinde ortaya çıkan sağlık sorunlarından nasıl korunacağınızı öğrenebilirsiniz. (Şekere bağlı göz, böbrek, sinir lifleri, kalp ve damar hastalıkları).

Uygun eğitim imkanları ev doktorlarında, polikliniklerde, hastanelerde (diyabet polikliniğinde) vardır. Size uygun şeker hastalığı eğitimini nerede alabileceğinizi doktorunuza sorun. Genelde önceden telefonla kaydolmanız daha iyi olur. Eğitim kursları tek kişilik ya da grupla hem seyyar hem de servis koşusunda verilir. Yabancılar için ana dilde kurslar Viyana Eyaleti hastanelerinde genişletiliyor.



Şeker hastalığı eğitimlerinde çeşitli şekiller

- Şeker hastalığı ve beslenme üzerine tek kişilik bilgilendirme
- Tip 2 şeker hastalığı için insülinli yada insüliniz tedavi grup eğitimleri
- Yaşlı (geriatrik) şeker hastaları için grup eğitimi
- Tip 1 şeker hastaları için fonksiyonel insülin tedavisi (FIT) ya da insülin pompası tedavisi
- Gebelik şeker hastaları için eğitim
- Çok şişmanlara (Adisopitas) kilo vermeleri için bilgilendirme
- İnsülin iğne kullanımı (modern insülin iğne aletleri (Pens) ile) eğitimi
- Kan şekerinizi kendiniz ölçebilmeniz için eğitim
- Özel rejim şekilleri ve beslenme ile ilgili bilgilendirme
- Şeker hastalarının ayak sorunlarını engellemek, önlemek için eğitim

Bağlantı adresleri

Allgemeines Krankenhaus -
Universitätskliniken
Univ. Klinik für Innere Medizin III
Klin. Abteilung für Endokrinologie und
Stoffwechsel
1090 Wien, Währinger Gürtel 18-20

Diabetesambulanz
Tel.: +43 1 40400 6095
Telefonla termin alınmalı,
Pazartesten Cumaya 13 - 14 saatleri arası

Ambulanz für schwangere
Diabetikerinnen und Gestations-
diabetikerinnen
Tel.: +43 1 40400 4314
Telefonla termin alınmalı
(Salı ve Perşembe)

Krankenanstalt Rudolfstiftung
inklusive Standort Semmelweis
Frauenklinik
1. Medizinische Abteilung
1030 Wien, Juchgasse 25

Diabetesambulanz
Tel.: +43 1 711 65 2112
Telefonla termin alınmalı,
Pazartesten Cumaya 8 - 13 saatleri arası

Spezialambulanz für Typ 1 Diabetiker
Tel.: + 43 1 711 65 2112
Telefonla termin alınmalı,
Salı ve Perşembe 14 - 19 saatleri arası

Spezialambulanz für Gestations-
diabetikerinnen
Tel.: + 43 1 711 65 2112
Telefonla termin alınmalı,
Perşembe 8 - 13 saatleri arası

Krankenhaus Hietzing
mit Neurologischem Zentrum
Rosenhügel
3. Medizinische Abteilung mit
Stoffwechselerkrankung und
Nephrologie
1130 Wien, Wolkersbergenstraße 1
Tel.: +43 1 80110 2356

Sozialmedizinisches Zentrum Ost -
Donauspital
3. Medizinische Ambulanz -
Diabetesambulanz
1220 Wien, Langobardenstraße 122
Tel.: +43 1 28802 3150

Sozialmedizinisches Zentrum Süd -
Kaiser-Franz-Josef-Spital mit Gottfried
von Preyer'schem Kinderspital
1. Medizinische Abteilung -
Diabetesambulanz
1100 Wien, Kundratstrasse 3
Tel.: +43 1 60191 2120

Wilhelminenspital
5. Medizinische Abteilung -
Diabetesambulanz
1160 Wien, Montleartstraße 37
Tel.: +43 1 49150 2510

Frauengesundheitszentrum FEM Süd
(im Kaiser-Franz-Josef-Spital)
1100 Wien, Kundratstraße 3
Tel: +43 1 60191 5201

Danışma dilleri: Almanca, Türkçe,
Bosnaca, Sırpça, Hırvatça
Pazartesi: 9 - 14 saatleri arası
Salıdan Perşembeye 9 - 17 saatleri arası
Cuma: 9 - 12 saatleri arası

Basın ve Yayın

Yayınlayan

Wiener Krankenanstaltenverbund
Bürocenter TownTown
Thomas Klestil Platz 7/1, A-1030 Wien

Yazı İşleri

Broşür Viyana KAV-hastaneleri diyabet birimleri uzmanlarının desteği ile hazırlanmıştır.

Tasarım

blickdicht graphicdesign
Haeckelstraße 23a, A-1230 Wien

Baskı

Bösmüller Print Management GmbH & Co KG
Obere Augartenstraße 32, A-1020 Wien

Haklar

Tüm broşür ve bölümleri telif haklarını koruma yasası ve diğer hükümler gereği telif hakkıyla saklıdır. Wiener Krankenanstaltenverbund (KAV) un yazılı izni olmadan yararlanmak yasaktır. Bu yasak özellikle çoğaltma, çeviri yapma, elektronik sistemde hafızaya alma ve işleme için geçerlidir. İçerik ve tasarım hakkı Wiener Krankenanstaltenverbund a aittir.

Broşürdeki tüm bilgiler büyük bir titizlik ve en iyi bilgi düzeyi ile hazırlanmıştır. Ancak doğruluk garantisizdir ve her türlü sorumluluktan muafır.

© KAV 2008 – www.wienkav.at
Titelfoto: gettyimages



Çevre koruma

Bu broşür FSC-sertifikalı kağıda bastırılmıştır. FSC-sertifikalı kağıt sadece mükemmel işletilen ormanlardan elde edilen ağaçlardan elde edilmiştir.