



doktornow.com

DOKTORNOW

#SAĞLIKOLSUN

OCAK - ŞUBAT 2026



AMH TESTİ ŞEHİR EFSANELERİ VE GERÇEKLER

Röportaj: Op. Dr. Ali
Osman Koyuncuoğlu



İÇİNDEKİLER

03

Egzama

07

Röportaj: Op. Dr. Ali Osman Koyuncuoğlu

13

Psiko-Diyet

16

Kış Depresyonu

19

HbA1c Testi

EGZAMA

KIŞIN ARTAN KAŞINTI VE KURULUĞUN SEBEBİ

Ciltte kuruluk, kızarıklık, pullanma ve geçmeyen kaşıntı...

Çoğu kişi bunu “mevsimsel kuruluk” sanır. Oysa bazı durumlarda bu tablo, egzama olarak bilinen kronik bir cilt hastalığının işareti olabilir.

Egzama, tıbbi adıyla atopik dermatit, cildin bariyer fonksiyonunun bozulması ve bağışıklık sisteminin aşırı yanıt vermesi sonucu ortaya çıkan inflamatuvar (iltihabi) bir cilt hastalığıdır.

Egzama Neden Olur?

Egzama tek bir nedene bağlı değildir. Güncel dermatoloji literatürü, üç temel mekanizmaya dikkat çeker:

- 1.Cilt bariyer bozukluğu
- 2.Cildin en dış tabakasında bulunan “filaggrin” adlı proteinin eksikliği, nem kaybını artırır ve alerjenlerin cilde daha kolay girmesine neden olur.
- 3.Bağışıklık sisteminin aşırı duyarlılığı
- 4.Atopik bireylerde bağışıklık sistemi çevresel tetikleyicilere karşı daha hassas çalışır.
- 5.Genetik yatkınlık
- 6.Ailede astım, alerjik rinit veya egzama varsa risk artar.

Kısacası egzama sadece “kuru cilt” değildir; bir bağışıklık ve bariyer hastalığıdır.



Cilt
Bariyeri



Alerjenler



Bağışıklık



Genetik

Kışın Neden Artar?

- Düşük nem oranı
- Sıcak duş ve uzun banyo
- Kaloriferli ortamlar
- Yünlü ve sentetik kıyafetler
- Cildi kurutan sabunlar

Kışın hem dış ortam hem de iç mekân havası kuruduğu için, zaten hassas olan cilt bariyeri daha da zayıflar.

Belirtileri Nelerdir?

Egzama kişiden kişiye değişse de en sık görülen belirtiler:

- Şiddetli kaşıntı
- Kızarıklık
- Kuruluk ve pullanma
- Ciltte kalınlaşma (kronik kaşıma sonucu)
- Bebeklerde yanak ve dirsek arkası lezyonları
- Erişkinlerde el, boyun ve göz çevresi tutulumu

Kaşıntı genellikle geceleri artar ve uyku kalitesini bozar.

ÇOCUKLARDA EGZAMA

Atopik dermatit en sık 0–5 yaş aralığında başlar.

Çocukluk döneminde başlayan vakaların bir kısmı ergenlikte hafifler; ancak bazı bireylerde erişkin dönemde devam edebilir.

Egzamalı çocuklarda:

- Astım
- Alerjik rinit
- görülme riski daha yüksektir. Bu tablo “atopik yürüyüş” olarak adlandırılır.



Ne Zaman Doktora Gidilmeli?

- Kaşıntı uykuyu bozuyorsa
- Lezyonlar iltihaplanmış görünüyorsa
- Evde nemlendirme ile düzelmiyorsa
- Çocuk sürekli kanayana kadar kaşıyorsa

Tedavi planı dermatolog tarafından düzenlenmelidir.

Tedavide Neler Kullanılır?

Egzama tedavisinde amaç, bariyeri onarmak ve inflamasyonu kontrol altına almaktır.

- Yoğun nemlendiriciler (günde 2–3 kez)
- Kısa süreli kortikosteroid kremler
- Bağışıklık düzenleyici topikal ilaçlar
- İleri vakalarda biyolojik ajanlar

Antibiyotik yalnızca enfeksiyon varsa kullanılır.



Nemlendirici



Kortizollu
Krem



Sıcaklık
Kontrolü



Yumuşak
Giyisiler



Doktor

Evde Alınabilecek Önlemler

Yapılmalı

- Ilık ve kısa duş (5–10 dakika)
- Duş sonrası 3 dakika içinde nemlendirici
- Pamuklu kıyafet tercih etmek
- Parfümsüz ürünler kullanmak
- Oda nemini %40–50 aralığında tutmak

Kaçınılmalı

- Çok sıcak su
- Lif ve kese
- Alkollü kozmetikler
- Aşırı sabun kullanımı
- Kaşıma (tırnaklar kısa tutulmalı)

Beslenme Egzamayı Etkiler mi?

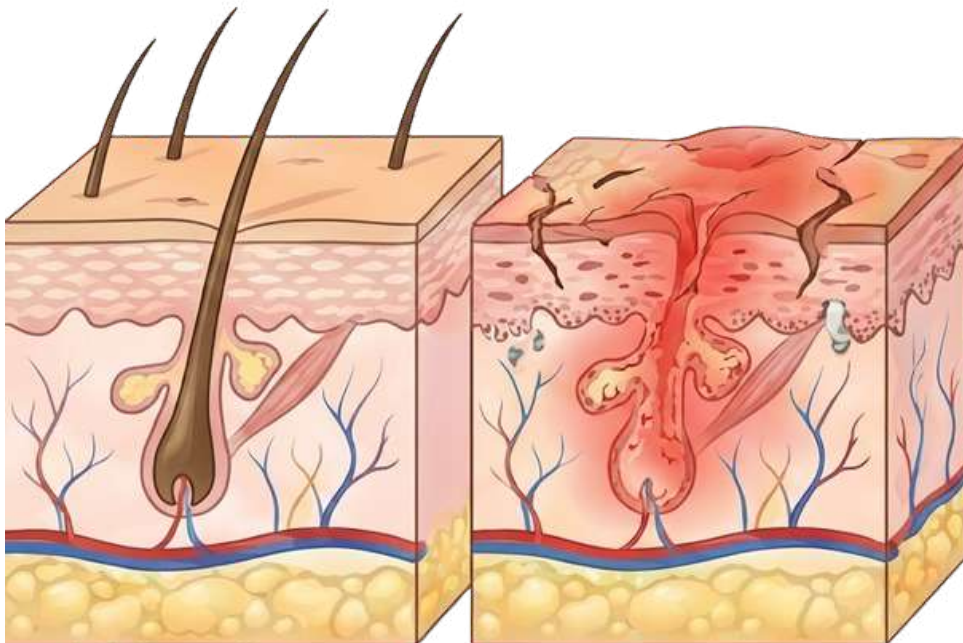
Her egzama hastasında gıda alerjisi yoktur. Ancak bazı çocuklarda:

- Süt
- Yumurta
- Yer fıstığı tetikleyici olabilir.

Rastgele diyet uygulamak yerine, alerji şüphesi varsa test ve uzman görüşü gereklidir.

Kronik kaşıntı ve cilt görünümü, özgüven üzerinde etkili olabilir. Araştırmalar, şiddetli atopik dermatit vakalarında anksiyete ve uyku bozukluğu riskinin arttığını göstermektedir.

Bu nedenle egzama yalnızca dermatolojik değil, bütüncül bir yaklaşımla ele alınmalıdır.



Sağlıklı Cilt

Egzamalı Cilt

***"Yumurta
dondurma, bir nevi
doğurganlığın
sigortası gibi
oluyor."***

Op. Dr. Ali Osman
Koyuncuoğlu



Kadınlar arasında "şehir efsanesine" dönüşen AMH testi hakkında merak edilenleri, Op. Dr. Ali Osman Koyuncuoğlu ile konuştuk. AMH düşüklüğü ne anlama geliyor, yumurta dondurma bir "sigorta" mı? İşte cevaplar...

AMH TESTİ

ŞEHİR EFSANELERİ VE GERÇEKLER

Hocam, son yıllarda kadınlar arasında adeta bir 'şehir efsanesine'

dönüşen, bazen uykuları kaçırarak bir test var: AMH Testi. Muayenehanenize elinde bu test sonucuyla, gözleri dolu dolu gelen çok kadın olduğunu tahmin ediyoruz.

Bize en yalın haliyle anlatır mısınız; AMH düşüklüğü 'Çocuğun asla olmaz' demek mi, yoksa 'Acele etmelisin' uyarısı mı? Bu rakamlar bize tam olarak neyi fısıldıyor?

AMH testi, yumurta rezervinin bir göstergesidir. Fakat AMH'nin şöyle yanıltıcı bir tarafı vardır: Adetin farklı dönemlerinde bakıldığında ya da farklı adetlerde ölçüldüğünde değişkenlik gösterebilen bir testtir. İkincisi, farklı platformlarda çalışıldığı

zaman farklı sonuçlar alınabilir.

AMH'ye biz aslında artık sadece bilimsel çalışma yaptığımız olgularda bakmanın doğru olduğuna inanıyoruz. Ancak şu an yerleşmiş bir fikir olarak, AMH testi eğer düşükse bu, asla çocuğu olmaz anlamına gelmez; sadece doğurganlık için daha az zaman kaldığını ifade eder. Yani bir başka deyişle, 30 yaşında AMH değeri düşük olan bir bayanla 30 yaşında AMH'si normal olan bir bayanın gebe kalma olasılığı aynıdır. Sadece AMH'si düşük olan için doğurganlık süresi zaman olarak biraz daha kısa olduğu için, çocuk istiyorsa ya yumurtasını dondurmasını ya da bir an önce tedaviye başlamasını öneriyoruz.

Genç kadınlarda şöyle bir algı oluşabiliyor: 'Adetlerim düzenli, sağlığım yerinde, o halde doğurganlığım da mükemmeldir.' Düzenli adet görmek, yumurtalık rezervinin iyi olduğu anlamına gelir mi? Yoksa AMH testi, dışarıdan her şey yolunda görünse bile bize içerideki gizli tabloyu gösteren bir dedektif mi?

Tabii genel olarak toplumdaki inanışla ilgilidir. Yani kişi, “Benim adetlerim düzenli, herhangi başka bir şikâyetim yok, dolayısıyla benim için her şey yolundadır.” düşüncesine sahip olabiliyor. Bu bakış açısı, kendileri için mantıklı gibi gözükse de tüp bebek bilimi açısından aynı anlama gelmez. Çünkü düzenli adet gören, hatta hâlâ yumurta rezervi tükenmiş bir kadın da yumurtaları tükendikten sonra üç ila yedi yıla kadar adet görmeye devam edebilir. Dolayısıyla adetlerin düzenli olması, doğurganlığın güvencesi değildir. Mutlaka AMH testi, bunun yanında ultrasonografi ile yumurtalardaki yumurta sayısı ve âdetin ikinci günü yapılan temel FSH testine bakılması, hasta açısından çok daha güvenli olur.

Peki hocam, madalyonun diğer yüzü... AMH değeri çok yüksek çıkan bir kadın, 'Benim rezervim harika, 45 yaşına kadar rahatım' diye düşünebilir mi? Yoksa burada da bizi yanıltan, kaliteden ziyade sayıya odaklanan bir tuzak var mı?

Şimdi bu aslında çok önemli bir soru. Tabii ki yumurta sayısı önemli bir kriterdir ancak daha önemli bir kriterimiz vardır: yaş. Çünkü kadın yaşı arttıkça yumurtalarda kromozomal hatalar oluşmaya başlar. Dolayısıyla 45 yaşı örnek alırsak, yumurta sayısı normal olsa bile gebeliğe ulaşma şansı daha genç bir hastadaki gibi değildir. Çünkü 45 yaşında oluşan yumurtaların büyük bir çoğunda kromozomal hatalar vardır. Bu yumurtalardan oluşan bebeklerin çoğu genetik olarak kusurlu olur; yani tutunma şansı olmayan embriyolar meydana gelir. Sonuç olarak, tabii ki AMH rezervi önemli bir kriterdir ancak asla unutulmaması gereken daha önemli bir konu vardır ki o da anne yaşıdır. Bu nedenle doğurganlıkla ilgili tedbirlerin erken yaşta alınması veya planların yapılması, her zaman çok daha iyidir.

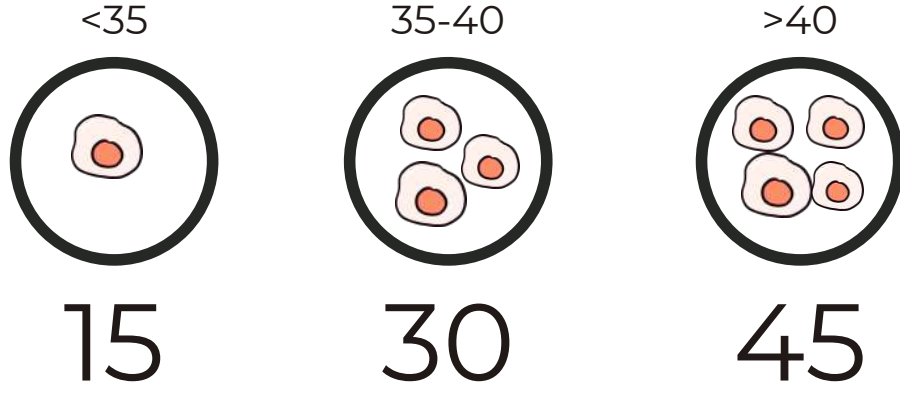
Hocam, tıbbi kimliğinizi bir an için kenara bırakıp, bir abi, bir baba veya bir hayat rehberi olarak cevaplamanızı istesek... Bugün kadınların elinde sihirli bir değnek olsaydı ve geçmişe dönüp üreme sağlıkları için bir şeyleri değiştirme şansları olsaydı; onlara o değneği hangi yaşta, ne için kullanmalarını öğütlerdiniz? Yani bir kadın, 'keşke' dememek için 20'lerinde veya 30'larının başında hangi önlemleri mutlaka almalı?

Şimdi, yirmili ve otuzlu yaşlardaki bir kadın için konuşacak olursak; mutlaka rutin jinekolojik muayenelerini yaptırmalarını öneriyorum. Temel olarak, âdetin ikinci veya üçüncü günü yapılan FSH testine baktırmaları gerekir. Ayrıca ultrasonografi ile yumurta rezervinin, yani yumurta sayısının değerlendirilmesi mutlaka gereklidir. Eğer kariyer planı varsa, evliliklerini bir süre ertelemek istiyorlarsa, düzenli olarak her yıl yumurta sayısına bakılmalıdır. Kritik sınırdaki bir azalma tespit edilirse, mutlaka hayatlarının merkezine yumurta dondurma stratejisini almaları gerekir. Çünkü daha ileri yaşlarda durum fark edildiğinde yumurta elde edilebilse bile, gebelik oluşturma şansı olan yumurtaların sayısı yaşla birlikte giderek azalır.

Dolayısıyla rutin jinekolojik muayeneler, âdetin ikinci günü yapılan FSH testi ve aile öyküsü (özellikle erken menopoza öyküsü) önemlidir. Eğer birkaç yıl içinde yumurta sayısında dramatik bir düşüş başlamışsa, mutlaka ilgili branş hekimiyle görüşülmeli, danışmanlık alınmalı ve henüz evlilik yoksa yumurta dondurma planı yapılmalıdır.

Modern çağda kadınlar artık kariyerlerinin zirvesindeyken veya henüz doğru eşi bulamamışken 'annelik trenini kaçırma' korkusu yaşamak istemiyor. Yumurta dondurma işlemi, kadına o bahsettiğimiz 'sihirli değneğin' sunduğu zamanı durdurma gücünü veriyor mu? Bu işlem bir 'sigorta poliçesi' gibi görülebilir mi?

Evet, aslında çok doğru bir tabir; yani bir nevi doğurganlığın sigortası gibi oluyor yumurta dondurma. Ülkemizde de artık kanun buna müsaade ediyor. 35 yaşın altında yumurta rezervi azaldıysa, ailede erken menopoza öyküsü varsa ya da yumurta azalmasına sebep olabilecek herhangi bir kronik hastalık mevcutsa, kadınlar kanunen yumurtalarını dondurabiliyor.

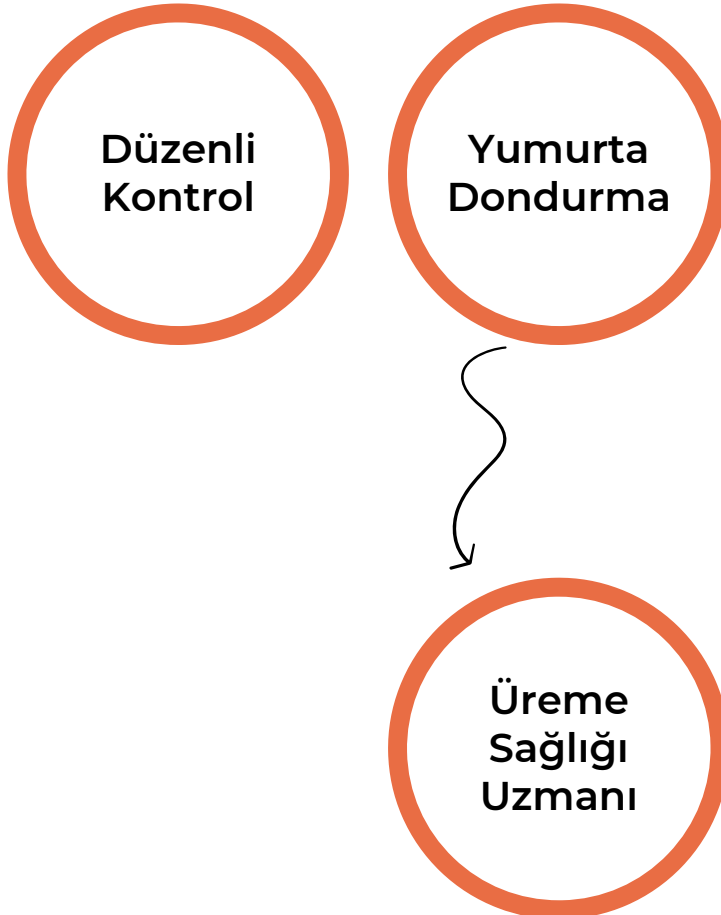


Ayrıca 38 yaş ve üzerinde, hiçbir kriter aranmaksızın, kadınlar yumurta dondurabiliyor. Ancak şunu unutmamak gerekiyor: Hangi yaşta ve ne kadar sayıda yumurta dondurduğunuz çok önemli. Şöyle söylemek lazım; 35 yaşın altında en az 15 yumurta dondurulması gerekir. 35–40 yaş arasında dondurma yapılacaksa bu sayı iki katına çıkar, yani yaklaşık 30 yumurta gerekir. 40 yaşın üzerinde ise bu sayı maalesef üç katına çıkar; yaklaşık 40–45 yumurta. Bunun temel sebebi şudur: Bilimsel olarak biliyoruz ki genetik olarak normal üç embriyo arka arkaya transfer edildiğinde, ailelerin %98'i doğum yapabilmektedir. Yani hedefimiz, genetik olarak normal üç embriyo elde etmektir. 35 yaşın altında bu embriyo sayısını elde etmek için 15 yumurta yeterli olurken, 35–40 yaş arasında 30 yumurta elde edildiğinde yine üç genetik olarak normal embriyo elde etme oranı korunur. 40 yaşın üzerinde ise 40–45 yumurta ile bu oran korunabilmektedir. Dolayısıyla “Ben bir, iki, üç adet yumurta dondurdum; artık biyolojik saatimi durdurdum ve güvencem var” gibi düşünmek, maalesef gerçeği tam olarak yansıtmamaktadır.

Son olarak; şu an bu satırları okuyan, belki kafası karışık, belki biraz endişeli, belki de bebek sahibi olma yolunda yorulmuş bir kadına; bu yolda binlerce hikayeye şahitlik etmiş bir hekim olarak ne söylemek istersiniz? Onlara vereceğiniz en samimi tavsiye ne olurdu?

Tabii, artık yaşadığımız dünya çok değişti. Kadınlar eğitim hayatına daha fazla katılıyor, iş hayatında daha aktif yer alıyor ve çocuk sahibi olma yaşı doğal olarak erteleniyor. Aynı durum erkekler için de geçerli.

Günümüzde pek çok insan, hayatta önce kariyerini kurmayı, kendini güvende hissetmeyi ve ancak ondan sonra bir çocuğu dünyaya getirmeyi tercih ediyor. Bu da maalesef çocuk sahibi olmayı listenin son sıralarına itiyor. Aslında bu, gelişen dünyada haklı bir sebep ve anlaşılabilir bir gerekçe. Bu durumda ben şunları öneriyorum: Örneğin evlendiniz ve doğurganlık açısından henüz kritik sınırdan değilseniz, bir süre bekleyebilirsiniz. Ancak 35 yaş üzerinde evlendiyseniz ve hâli hazırda ekonomik ya da sosyal olarak bebek için hazır değilseniz, fakat ileride çocuk planınız varsa, o zaman diyorum ki lütfen biyolojik saatiniz daha fazla ilerlemeden — yumurtalarda kromozomal hataların artmadığı bir yaşta — sizin için embriyo oluşturalım, sağlıklı olduğunu test edelim ve donduralım. Böylece siz biyolojik saatinizi adeta dondurmuş olursunuz ve ilerleyen zamanlarda, sosyal ya da ekonomik olarak kendinizi hazır hissettiğinizde, bebek de hazır hâlde olur. Evlenmeyen kadınlar için de önerim, daha önce ifade ettiğim gibi, devletin tanıdığı yasal bir hak olduğunun bilinmesidir. Günümüzde yumurta dondurma teknolojisi çok ileri bir seviyeye ulaşmıştır. Bu nedenle kadınların, takip eden jinekologlarıyla bu konuyu düzenli olarak değerlendirmeleri ve bahsettiğim kritik durumlara gelindiğinde mutlaka bir üreme sağlığı uzmanından destek almaları gerekmektedir.



PSİKO-DİYET

YAKLAŞIMIYLA KALICI ZAYIFLAMA

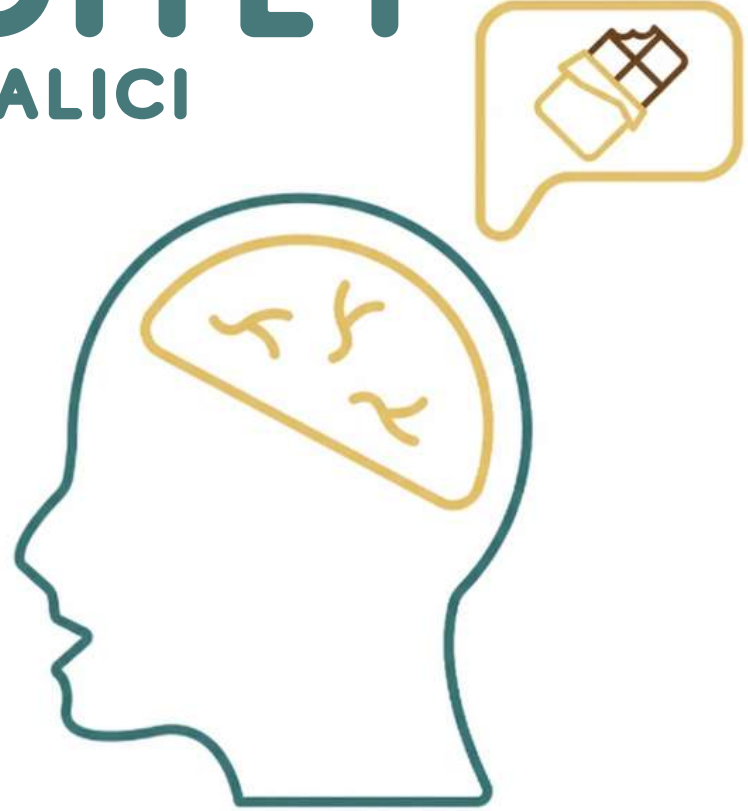
Kilo verme denemeleriniz tekrar tekrar aynı yerde mi bitiyor? Başta motive olup birkaç hafta sonra eski düzene mi dönüşorsunuz?

Belki de mesele ne yediğiniz değil, neden yediğinizdir.

Psiko-diyet yaklaşımı, kilo yönetimini sadece kalori hesabı üzerinden değil; duygu, stres, alışkanlık ve sinir sistemi üzerinden ele alan bütüncül bir yöntemdir. Amaç hızlı kilo kaybı değil, davranış dönüşümüdür.

Psiko-Diyet Nedir?

Psiko-diyet; beslenme bilimi ile psikolojiyi birleştiren bir yaklaşımdır. Temel prensibi şudur:



Sorun İrade Değil, İlişki

“Yeme davranışı fizyolojik olduğu kadar psikolojiktir.”

Araştırmalar, özellikle duygusal yeme, stresle başa çıkma güçlüğü ve ödül mekanizmasıyla ilişkili yeme davranışlarının kilo artışında önemli rol oynadığını göstermektedir.

Duygusal Yeme Nedir?

Aç olmadığınız halde yemek yeme isteği...
Özellikle tatlı ve karbonhidrat arayışı...

Bu durum çoğunlukla:

- Stres
- Yalnızlık
- Sıkılma
- Öfke
- Kaygı

gibi duygularla tetiklenir.

Nörobilim araştırmaları, yüksek şekerli gıdaların beyindeki dopamin salınımını artırarak kısa süreli rahatlama sağladığını, ancak ardından daha güçlü bir yeme isteği yarattığını ortaya koymuştur.

Bu nedenle mesele “irade eksikliği” değil, duygusal düzenleme becerisidir.

Neden Diyetler Kalıcı Olmuyor?

Klasik kısıtlayıcı diyetlerde:

- Yasaklı besin listesi oluşur
- Açlık artar
- Stres yükselir
- Kortizol seviyesi artabilir
- Beden “kıtlık moduna” geçer

Bu da metabolizmanın yavaşlamasına ve bırakıldıktan sonra hızlı geri kilo alımına neden olabilir.

Bilimsel literatürde bu durum “yo-yo etkisi” olarak tanımlanır.

Psiko-Diyetin 4 Temel İlkesi

Farkındalık

Yeme hızını yavaşlatmak, tokluk sinyallerini fark etmek ve duygusal açlık ile fiziksel açlığı ayırt etmek.

Fiziksel açlık:

- Yavaş başlar
- Her besine açıktır
- Doyunca biter

Duygusal açlık:

- Ani gelir
- Belirli yiyeceklere yönelir
- Suçluluk hissi bırakabilir

Yasak Yerine Denge

Yasaklanan besinler zihinde büyür. Psiko-diyet yaklaşımında amaç “asla yeme” değil, bilinçli porsiyon ve planlı tüketimdir.

Stres Regölasyonu

Stres, kortizol artışı üzerinden iştahi ve özellikle yağ depolanmasını etkileyebilir.

Bu nedenle kilo sürecinde:

- Nefes egzersizleri
- Düzenli uyku
- Hafif egzersiz
- en az diyet kadar önemlidir.

Davranış Odaklı Hedefler

“Kilo vereceğim” yerine:

- Günde 2 litre su içeceğim
- Haftada 3 gün yürüyüş yapacağım
- Tatlıyı haftada 2 gün planlı tüketeceğim

gibi sürdürülebilir hedefler koymak daha kalıcıdır.

Kalıcı Zayıflama Nedir?

Kalıcı zayıflama:

- Hızlı değil, istikrarlıdır
- Yasak değil, denge içerir
- Kısa süreli değil, yaşam tarzıdır

Araştırmalar, haftada 0.5–1 kg arası kontrollü kilo kaybının hem metabolik hem psikolojik olarak daha sürdürülebilir olduğunu göstermektedir.

Sık Sorulan Sorular

Psiko-diyetle hızlı kilo verilir mi?

Amaç hızlı değil, kalıcıdır. Hızlı verilen kilolar genellikle geri gelir.

Tatlı tamamen bırakılmalı mı?

Hayır. Planlı ve dengeli tüketim, yasaktan daha etkilidir.

Duygusal yeme tamamen biter mi?

Amaç yok etmek değil, fark edip yönetebilmektir.

Mesele Kilo Değil, İlişki

“Zayıflamak, bedenle savaşmak değil; bedenle iş birliği yapmaktır.”

KIŞ DEPRESYONU

Kış Yorgunluğu mu, Vitamin Eksikliği mi?

Havalar soğudu. Günler kısaldı. Sabahları yataktan kalkmak zorlaştı. Tatlı isteği arttı. Enerji düştü.

Peki bu durum sadece “mevsimsel yorgunluk” mu? Yoksa altında daha ciddi bir tablo mu var?

Kış Depresyonu (SAD) Gerçek mi?

Evet, gerçek. Klinik adıyla Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu (Seasonal Affective Disorder – SAD), depresyonun mevsimsel bir alt tipidir ve en sık sonbahar-kış aylarında ortaya çıkar.

Neden Olur?

Bilimsel araştırmalar üç temel mekanizmaya işaret eder:

- **Azalan Gün Işığı**

Kışın gün ışığının azalması, beynin biyolojik saatini (sirkadiyen ritim) etkiler.

- **Melatonin Artışı**

Karanlık sürenin uzaması, melatonin üretimini artırır → bu da uyku hali ve halsizlik yaratır.

- **Serotonin Düşüşü**

Güneş ışığı azaldığında serotonin düzeyi düşebilir. Serotonin ruh hali, iştah ve enerjiyle ilişkilidir.

SAD Belirtileri

- Sürekli yorgunluk
- Enerji düşüklüğü
- Karbonhidrat ve tatlı isteği
- Aşırı uyuma
- Sosyal geri çekilme
- Motivasyon kaybı
- Nedensiz hüzün

Bu belirtiler en az iki yıl üst üste aynı mevsimde tekrar ediyorsa, SAD ihtimali artar.

Vitamin Eksikliği mi?

Kışın sık görülen bazı eksiklikler, depresyon benzeri belirtiler yaratabilir.

D Vitamini Eksikliği

D vitamini reseptörleri beyinde de bulunur.

Düşük seviyelerle depresif belirtiler arasında ilişki gösteren çalışmalar vardır.

Belirtiler:

- Halsizlik
- Kas ağrısı
- Moral düşüklüğü
- Sık hastalanma

Demir & Ferritin Eksikliği

Düşük ferritin, hücresel enerji üretimini etkiler.

Belirtiler:

- Sürekli bitkinlik
- Çarpıntı
- Solgunluk
- Odaklanma güçlüğü

B12 Eksikliği

B12 sinir sistemi için kritik öneme sahiptir.

Eksikliğinde:

- Unutkanlık
- Konsantrasyon sorunu
- Sinirlilik
- Depresif ruh hali görülebilir.

Ne Yapmalı?

Gün Işığı Terapisi

Sabah saatlerinde 20–30 dakika gün ışığı almak SAD için etkilidir.

Hareket

Düzenli egzersiz serotonin üretimini artırır.

Uyku Düzeni

Geç yatmak, SAD belirtilerini artırabilir.

Kan Testi

D vitamini, ferritin, B12 ve tiroid kontrolü yapılmalıdır.

Etiketi Doğru Koymak Önemli

Her kış düşen enerji depresyon değildir.

Her halsizlik de sadece “yoğunluk” değildir.

Bazen:

- Bir vitamin eksikliği,
- Bazen hormon dengesizliği,
- Bazen de gerçek bir mevsimsel depresyon söz konusu olabilir.

Kendinizi “tembel” ya da “abartıyorsun” diye etiketlemek yerine, bedeninizin verdiği sinyalleri ciddiye alın.

Kış geçer.

Ama dengeli bir destekle çok daha kolay geçer.

Ayırt Etmek İçin Mini Kontrol Listesi

Belirti	SAD	Vitamin Eksikliği	Basit Yorgunluk
Ruh hali belirgin çökkün	✓	Bazen	✗
Tatlı isteği artışı	✓	✗	Bazen
Fiziksel halsizlik	✓	✓✓	✓
Kan tahlilinde düşüklük	✗	✓	✗
Gün ışığı ile iyileşme	✓	✗	✓

“Unutmayın, kış sonsuza dek sürmez. Bu dönemde kendinize karşı nazik olun, bedeninizi dinleyin ve ihtiyaç duyduğunuzda destek almaktan çekinmeyin. Bahar, sandığınızdan daha yakın.”

HbA1c Testi

HbA1c Yüksekliği Ne Anlama Gelir?

Açlık kan şekeri normal çıktı ama doktorunuz “HbA1c’ye de bakalım” mı dedi?

Peki bu test neden bu kadar önemli?

HbA1c, son 2–3 aylık ortalama kan şekeri düzeyini gösteren bir kan testidir.

Tek bir günün değil, uzun vadeli kan şekeri kontrolünün aynasıdır.

HbA1c Nedir?

HbA1c (Glikozillenmiş Hemoglobin), kandaki şekerin kırmızı kan hücrelerindeki hemoglobine bağlanmasıyla oluşur.

Kırmızı kan hücrelerinin ömrü yaklaşık 120 gündür.

Bu nedenle HbA1c testi, son 8–12 haftalık ortalama kan şekeri hakkında bilgi verir.

Yani açlık kan şekeri “o anı”, HbA1c ise “geçmiş ayları” gösterir.

HbA1c Kaç Olmalı?

Genel referans aralıkları:

HbA1c Değeri	Anlamı
%5.7 altı	Normal
%5.7 – %6.4	Prediyabet
%6.5 ve üzeri	Diyabet

Diyabetli bireylerde genellikle hedef HbA1c:

- **%7'nin altı (kişiyeye göre değışebilir)**

HbA1c Yüksekliğı Ne Anlama Gelir?

Yüksek HbA1c, son aylarda kan şekerinin sürekli yüksek seyrettiğini gösterir.

Bu durum:

- Tip 2 diyabet
- Prediyabet
- İnsülin direnci
- Kontrolsüz diyabet

ile ilişkili olabilir.

Neden Önemli?

Uzun süre yüksek seyreden kan şekeri, damar yapısına zarar verir.

Kontrolsüz diyabet:

- Kalp hastalığı
- Böbrek hasarı
- Sinir hasarı
- Göz problemleri
- İnme

riskini artırır. Araştırmalar, HbA1c'deki her %1'lik artışın kardiyovasküler riskte belirgin artışa yol açtığını göstermektedir.

Belirti Verir mi?

Erken dönemde çoğu kişi belirti hissetmez.

Ancak yüksek kan şekeri varsa:

- Aşırı susama
- Sık idrara çıkma
- Halsizlik
- Bulanık görme
- Açlık hissi

görülebilir. Prediyabet döneminde genellikle belirti yoktur. Bu nedenle HbA1c tarama testidir.

Kimler HbA1c Testi Yaptırmalı?

- 45 yaş üstü herkes
- Ailede diyabet öyküsü olanlar
- Fazla kilolu bireyler
- Polikistik over sendromu olan kadınlar
- Gebelikte şeker öyküsü olanlar
- Hipertansiyon ve kolesterol yüksekliğı olanlar



HbA1c Nasıl Düşürülür?

Beslenme Düzeni

- Basit şeker azaltılmalı
- Lif artırılmalı
- Akdeniz tipi beslenme önerilir

Düzenli Egzersiz

Haftada en az 150 dakika orta tempolu yürüyüş önerilir.

Kilo Kontrolü

%5–7 kilo kaybı bile HbA1c'yi düşürebilir.

Uyku ve Stres Yönetimi

Yetersiz uyku ve kronik stres insülin direncini artırabilir.

Test	Ne Gösterir?
Açlık Kan Şekeri	O anki değer
HbA1c	Son 3 ayın ortalaması



DOKTORNOW

Türkiye'nin Sağlık Dergisi

#SAĞLIKOLSUN

Website

doktornow.com

Email

info@doktornow.com.tr

Sosyal Medya

@ doktornow

Telefon

0(212) 963 62 00

