

14 KASIM
DÜNYA DİYABET GÜNÜ

Diyabet; kan şekerini düzenleyen pankreastan salınan insülin hormonunun eksikliği, insülin direnci ya da her ikisinin birlikteliği sonucu kan şekeri seviyesinin yükselmesine bağlı olarak gelişen, ani veya uzun süreli problemlere neden olabilen bütün vücudu etkileyen bir hastalıktır. Hastalığın ortak sonucu olan kan şekeri yüksekliği (hiperglisemi) kontrol altına alınmazsa zaman içinde diyabetin uzun süreli etkilerine bağlı olarak göz, böbrek, sinirler ve kan damarlarında hasara bağlı hastalıklar gelişir. Kan şekeri kontrolünün yeterince sağlanması ile bu sonuçların önlenebileceği veya geciktirilebileceği kanıtlanmıştır.^{1,2}

Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF) ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından başlatılan 14 Kasım Dünya Diyabet Günü, 1922 yılında diyabet hastalarının hayatını kurtaran insülin tedavisini Charles Best ile beraber keşfeden Frederick Banting'in doğum gününde kutlanır. 2015 yılında Dünya Diyabet Günü'nün ana teması "Diyabet Salgınına Durdurmak" üzerine odaklanmıştır.^{3,4}

Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF) verilerine göre tüm dünyada 387 milyon diyabet hastası mevcuttur. 2035 yılında bu rakamın 592 milyon olacağı tahmin edilmektedir. 2014 yılı bitiminde 4,9 milyon kişi diyabet nedeniyle hayatını kaybetmiştir. Diyabete bağlı ölümlerin %77'si düşük ve orta gelirli ülkelerde gerçekleşmektedir.⁵

Ülkemizde de diyabet sık görülen kronik hastalıklardan biridir. Uluslararası Diyabet Federasyonu'nun 2014 verilerine göre 20-79 yaş arası diyabet sıklığı %14,8 olarak belirtilmiştir. Ülkemizde 7,2 milyon kişi diyabet hastasıdır.⁶

Diyabetin başlıca tip 1 ve tip 2 olmak üzere iki tipi mevcuttur. Bunların dışında gebelik diyabeti (gestasyonel diabetes mellitus, GDM), diğer nadir nedenler (kalıtsal bazı hastalıklar, pankreas hastalıkları, bazı ilaçlar, virüsler, bilinmeyen sebepler) diğer diyabet tiplerini oluşturmaktadır.⁷

Diyabet hastalarının %5-10'unu oluşturan tip 1 diyabet çocuk ve genç erişkinlerde görülürken, tip 2 diyabet sıklıkla 40 yaşından sonra görülür ve diyabet hastalarında %90 sıklığıyla en sık görülen diyabet tipidir.²

¹ [Internet] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/>. Erişim:05.11.2015.

² [Internet] http://diyabet.gov.tr/content/files/guncel/turkiye_diyabet_programi.pdf. Erişim:05.11.2015.

³ [Internet] <http://www.who.int/diabetes/en/>. Erişim:06.11.2015.

⁴ [Internet] <http://www.idf.org/wdd-index/>. Erişim:06.11.2015.

⁵ [Internet] <http://www.idf.org/diabetesatlas/update-2014>. Erişim:06.11.2015.

⁶ [Internet] http://www.idf.org/sites/default/files/DA-regional-factsheets-2014_FINAL.pdf. Erişim:06.11.2015.

⁷ [Internet] http://www.who.int/diabetes/action_online/basics/en/. Erişim:07.11.2015.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-86

Kırk yaş üzerinde olup aşağıdaki risk faktörlerinden bir ya da birkaçı bulunan kişiler tip 2 diyabet açısından risklidir:

- ✓ Ailede diyabet hikayesi olması (anne, baba, kardeş)
- ✓ Yüksek riskli etnik grup mensubu olma (Siyahlar, İspanyollar, Kızılderililer, Asya-Amerikalılar)
- ✓ Prediyabet varlığı (kan şekeri yüksek ancak diyabet tanısı koyacak kadar yüksek değil)
- ✓ Yüksek tansiyon varlığı (>140/90 mmHg)
- ✓ İyi kolesterol (HDL) düşüklüğü ve trigliserid yüksekliği
- ✓ Kalp damar hastalıkları varlığı
- ✓ Fazla kilolu ya da şişman olma
- ✓ Adet düzensizliğinin görüldüğü ve yumurtalıklarla ilgili bir hastalık olan Polikistik Over Sendromu (PCOS) varlığı
- ✓ Gebelik diyabeti varlığı (ilk kez gebelikte görülen diyabet)
- ✓ Dört kilonun üzerinde bebek doğurma öyküsü (gebelik diyabeti ile ilişkili)
- ✓ İnsülin direnci ile ilişkili durumlar (karaciğer yağlanması gibi)
- ✓ Şizofreni varlığı
- ✓ Bazı psikiyatri ilaçlarının kullanımı
- ✓ Yetersiz düzeyde bedensel etkinlik yapmak (hareketsiz yaşam)
- ✓ Solid organ (özellikle böbrek) nakli yapılmış olan kişiler ^{2,8}

Hastalarda diyabet bazen hiçbir şikayete neden olmazken, aşırı susama, sık idrara çıkma, yorgunluk, kilo kaybı, bulanık görme, tekrarlayan enfeksiyonlar, yaralarda geç iyileşme gibi belirtiler diyabet hastalığında sıklıkla görülmektedir. Bu belirti ve şikayetlerin bulunduğu kişiler bir sağlık kurumuna başvurmalarıdır!⁹

⁸ [Internet] <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/basics/risk-factors/con-20033091>. Erişim:07.11.2015.

⁹ [Internet] <http://www.idf.org/signs-and-symptoms-diabetes>. Erişim:07.11.2015.