

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-187

14 KASIM DÜNYA DİYABET GÜNÜ

Diyabet, yüksek kan şekeri seviyeleri ile karakterize, zamana bağlı olarak kalp, kan damarları, gözler, böbrekler ve sinirlerde ciddi hasara yol açan kronik (süreğen), metabolik bir hastalıktır.¹ Tip 1 diyabet (insüline bağımlı diyabet), Tip 2 diyabet (insüline bağımlı olmayan diyabet) ve gestasyonel diyabet (gebelik diyabeti)'in yanında bir takım nedenlere bağlı ortaya çıkan diyabet çeşitleri vardır. ²

Diyabetin başlıca klasik belirtileri sık idrara çıkma, sık susama, çok yemek yemeye rağmen kilo kaybı, ağız kuruluğu, halsizlik, deri ve idrar yolu infeksiyonları, tekrarlayan mantar infeksiyonları, kaşıntı ve bulanık görmedir.^{3,1} Uzun dönemde yüksek tansiyon, görme kaybı, böbrek yetmezliği, sinir hasarı, kalp-damar hastalıkları, hatta ayağın kaybedilmesine bile varabilen ayak ülserleri görülmektedir.²

Diyabet, ciddi bir halk sağlığı sorunudur. Son 30 yılda, tüm gelir düzeyindeki ülkelerde tip 2 diyabet sıklığı önemli ölçüde artmıştır.¹ Dünyada 2015 yılı verilerine göre 415 milyon diyabet hastasının olduğu raporlanmıştır. Bu rakamın 2040 yılında 642 milyona ulaşacağı tahmin edilmektedir.⁴ Türkiye de ise 2015 yılında 6,3 milyon kişinin diyabet hastası olduğu bilinmektedir.⁵

Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF) ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 1991 yılında 14 Kasım Dünya Diyabet Günü olarak belirlenmiştir. Her yıl bu tarih için bir tema belirlenerek Dünya çapında diyabet sıklığının artışı hakkında farkındalık oluşturmak hedeflenmektedir. Bu yılın teması **“Kadınlar ve Diyabet- Sağlıklı bir gelecek hakkımızdır (Women and diabetes- our right to healthy future)”** olarak belirlenmiştir. Dünyada 199 milyondan fazla diyabetli kadın vardır ve bu sayının 2040 yılına kadar 313 milyona çıkacağı öngörülmektedir. Kadınların ölüm nedenleri sıklığa göre sıralandığında; diyabet dokuzuncu sırada yer almakta ve yılda 2,1 milyon kadın diyabete bağlı olarak ölmektedir.⁶

Basit yaşam tarzı önlemlerinin, diyabetin önlenmesinde veya başlangıcının gecikmesinde etkili olduğu gösterilmiştir. Diyabetin ve sebep olduğu hastalıkların önlenmesi için:

- ✓ Sağlıklı vücut ağırlığına ulaşmak ve bunu sürdürmek,
- ✓ Fiziksel olarak aktif olmak (günde en az 30 dakika düzenli, orta şiddette fiziksel bir aktivite yapmak),
- ✓ Şeker ve doymuş yağ alımından kaçınarak sağlıklı beslenmek,
- ✓ Tütün kullanımından kaçınmak (Sigara içmek, diyabet ve kalp-damar hastalığı riskini artırır.) gerekmektedir.⁷

¹ [Internet] <http://who.int/diabetes/en/> Erişim tarihi: 10.11.2017

² [Internet] http://care.diabetesjournals.org/content/27/suppl_1/s5 Erişim tarihi: 10.11.2017

³ [Internet] <http://beslenme.gov.tr/content/files/diyabet/turkiyedyabetprogrami.pdf> Erişim tarihi: 10.11.2017

⁴ [Internet] <http://www.diabetesatlas.org/> Erişim tarihi: 10.11.2017

⁵ [Internet] <https://www.idf.org/our-network/regions-members/europe/members/163-turkey.html> Erişim tarihi: 10.11.2017

⁶ [Internet] <https://www.idf.org/our-activities/world-diabetes-day/wdd-2017.html> Erişim tarihi: 10.11.2017

⁷ [Internet] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/> Erişim tarihi: 10.11.2017