

14 KASIM
DÜNYA DİYABET GÜNÜ

Diyabet veya toplum tarafından sık kullanılan ismiyle “şeker hastalığı”, yüksek kan şekeri seviyeleri ile karakterize, zaman içinde kalp, kan damarları, gözler, böbrekler ve sinirlerde ciddi hasara yol açan süregelen özellikle metabolik bir hastalıktır.¹ Tip 1 diyabet (insüline bağımlı diyabet), Tip 2 diyabet (insüline bağımlı olmayan diyabet), tek gen hastalığına bağlı diyabet, gebelik diyabeti ve diğer nedenlere bağlı diyabet gibi çeşitleri vardır. Tip 1 diyabet, genellikle çocuklarda erken yaşlarda başlar, tanıdan itibaren mutlaka insülin kullanılmasını gerektirir. Tip 2 diyabet, genellikle daha ileri yaşlarda başlar. Tip 2 diyabet, ortaya çıkışında sağlıksız yaşam davranışları ve aile öyküsünün etkili olduğu bilinmektedir. Tip 2 diyabet, beslenme, fiziksel aktivite ve kan şekerini düzenleyici ilaçlar, ilaçların yetersiz kaldığı durumlarda ise insülin ile tedavi edilebilen bir hastalıktır. Gebelik diyabeti ise gebelerin %2-8’inde görülür. Daha önce diyabet tanısı olmayan kadınlarda gebelikte ortaya çıkabilen diyabet şeklidir.²

Diyabetin sık görülen belirtileri, çok sık su içme, sık idrara çıkma, çok yeme veya iştahsızlık, halsizlik, çabuk yorulma, ağız kuruluğu, gece idrara çıkmadır. Daha nadir olarak bulanık görme, açıklanamayan kilo kaybı, inatçı cilt veya idrar yolu enfeksiyonları ve kaşıntıyla da ortaya çıkabilir.³

Diyabet ciddi bir halk sağlığı sorunudur. Dünya Sağlık Örgütü’nün belli aralıklarla yayınladığı küresel rapora göre, diyabeti olan erişkinlerin sayısı 1980’den beri dörde katlanmıştır. 2016’daki rapora göre dünyada 422 milyon insan diyabet hastasıdır.⁴ Ülkemizde ise diyabet erkeklerin %12,2’sinde, kadınların %14,2’sinde görülmektedir.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. 2018-2019 yılının teması **“Aile ve Diyabet”** olarak belirlenmiştir.⁶

¹ [Internet] <http://www.who.int/diabetes/en/> Erişim: 10.11.2018.

² [Internet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Diyabet/tip-1-diyabet/Diyabet-Tipleri.pdf> Erişim: 10.11.2018.

³ [Internet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Diyabet/diyabet-rehberleri/Obezite-ve-Diyabet-Klinik-Rehberi.pdf> Erişim: 10.11.2018.

⁴ [Internet] <http://www.who.int/diabetes/global-report/en/> Erişim: 10.11.2018.

⁵ [Internet] http://www.who.int/diabetes/country-profiles/tur_en.pdf?ua=1 Erişim: 10.11.2018.

⁶ [Internet] <https://www.worlddiabetesday.org/about-wdd.html> Erişim: 10.11.2018.

Bu yılın “Aile ve Diyabet” temasının amacı,

- ✓ Diyabetin aile üzerindeki etkisine dair farkındalık yaratmak,
- ✓ Ailenin yönetim, bakım, önleme ve diyabet eğitimindeki rolünü desteklemektir.

Aileler, Tip 2 diyabet için önlenabilir risk faktörlerinde anahtar bir role sahiptir ve eğitim, kaynak ve sağlıklı yaşam için gerekli çevre açısından desteklenmelidir.

Dünyada Tip 2 diyabeti olan iki insandan birinin henüz tanı almamış olduğu tahmin edilmektedir. Bu açıdan erken tanı ve tedavi önemlidir. Bütün aileler içinde diyabet hastası olabilir. Bu sebeple belirtileri erken fark etmek ve risk faktörlerini ortadan kaldırmak kritik bir öneme sahiptir. Diyabet tedavisi, bireyler ve aileler için pahalı olabilir. Pek çok ülkede insülin enjeksiyonunun masrafı ve takip işlemleri aile bütçesinin yarısından fazlasını tüketebilmektedir. Bu sebeple karşılanabilir diyabet ilaçlarına ulaşımın artırılması gerekmektedir.

Her dört aile bireyinden birinden daha azı diyabet eğitim programlarına ulaşabilmektedir. Ailede diyabetli hastalara destek ve bakımın olmasının sağlığın geliştirilmesi konusunda kritik öneme sahip olduğu gösterilmiştir. Bu sebeple diyabetli bireylere ve bu bireylerin ailelerine eğitim verilmesi oldukça önemlidir.⁷

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 gerekmektedir.⁸

Diyabet basit yaşam tarzı değişiklikleri ile önlenebilen bir hastalıktır. Ayrıca diyabet hastası üyelere sahip olan ailelerin gerekli olan eğitim, bakım ve tedavi hizmetlerine ucuz olarak ulaşmasının sağlanması oldukça önemlidir.

⁷ [Internet] <https://www.worlddiabetesday.org/about-wdd/wdd-2018-19.html> Erişim: 10.11.2018.

⁸ [Internet] <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/diabetes> Erişim: 10.11.2018.