

DÜNYA DİYABET GÜNÜ
14.11.2019

Diyabet, yüksek kan şekeri düzeyi ile seyreden, zamanla kalbe, kan damarlarına, gözlere, böbreklere ve sinirlere ciddi zarar veren metabolik bir bozukluktur. Tip 2 diyabet, en sık görülen tipidir, genellikle yetişkinlerde vücut insüline dirençli hale geldiğinde veya yeterince insülin yapmadığında ortaya çıkar. Tip 1 diyabet vücutta insülin yapım eksikliği nedenlidir, tip 2 diyabete göre daha genç yaşlarda ortaya çıkmaktadır. Son otuz yılda, tip 2 diyabet görülme sıklığı tüm gelir düzeyindeki ülkelerde çarpıcı bir şekilde artmıştır¹. Dünyada diyabetli kişi sayısı 2017 yılında 20-79 yaş grubunda yaklaşık 424.900.000 kişiye ulaşmıştır. Aynı yaş grubundaki ölümlerin de yaklaşık 4 milyonu diyabet nedenlidir. Ülkemizde 2017 yılı itibarıyla 6,7 milyon diyabetli vardır². Diyabet küçük damarlarda ve büyük damarlarda hasara neden olabilmektedir. Küçük damarların hasarlanmasıyla görme kaybına yol açabilen, böbrek yetmezliğine neden olabilen, sinir hasarı ile erkeklerde cinsel işlev bozulmalarına, enfeksiyonla seyreden diyabetik ayağa sebep olabilmektedir. Büyük damarların hasarlanmasıyla kalp krizi ve inmeye yol açabilmektedir. Komplikasyonların önüne geçilmesinde tedavi uyumu ve iyi glisemik kontrol gereklidir.³

Dünya Diyabet Günü, diyabetin yarattığı artan sağlık tehdidiyle ilgili artan endişelere yanıt olarak Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF) ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından 1991 yılında ilan edilmiştir. Birleşmiş Milletler kararı ile 2006 yılında da Birleşmiş Milletlerin resmi günü olmuştur. Diyabet farkındalığının sembolü mavi halkadır ve diyabete karşı dünya çapında eş güdümlü çalışmayı temsil etmektedir. Dünya diyabet günü her yıl, 1922’de Charles Best ile birlikte insülini keşfeden Sir Frederick Bantın’ın doğum günü olan 14 Kasım’da kutlanmaktadır. Dünya Diyabet Günü her yıl, bir veya daha fazla yıl süren özel bir tema altında kutlanmaktadır. Bu yılın teması “aile ve diyabet” olarak belirlenmiştir.⁴

¹ [İnternet] <https://www.who.int/health-topics/diabetes>. Erişim: 11.11.2019.

² IDF Diabetes Atlas 8th Edition, <https://www.idf.org/e-library/epidemiology-research/diabetes-atlas/134-idf-diabetes-atlas-8th-edition.html>, Erişim: 11.11.2019.

³ [İnternet] https://www.who.int/diabetes/action_online/basics/en/index3.html Erişim: 11.11.2019.

⁴ [İnternet] <https://worlddiabetesday.org/about/>. Erişim: 11.11.2019.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI
TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2019/2020-14)

Dünya Diyabet Günü 2019 yılı “Aile ve Diyabet” teması ile diyabetin aile üzerindeki etkisi konusunda farkındalığın artırılması ve ailenin diyabetin yönetimi, bakımı, önlenmesi ve eğitimindeki rolünün desteklenmesi amaçlanmıştır. Aileler, diyabetin semptomlarının erken tespiti ve tip 2 diyabet risklerini azaltmada en önemli toplumsal yapılardan birisi olduğu için, diyabetin erken dönem semptomlarının fark edilmesi yönünde ailelerin farkındalığı önemlidir. Tedavi edilmeyen veya iyi yönetilemeyen diyabet, yaşamı tehdit eden komplikasyonlara neden olabilmektedir. Diyabete bağlı ölümlerin önüne geçilmesinde korunma, erken tanı ve uygun tedavi önemlidir.⁵

Tip 2 diyabetin gelişiminde en önemli faktör yaygın kentleşme ile ilişkili yaşam tarzı davranışlarıdır. Bunlar arasında sağlıklı yiyecek tüketimi ve hareketsiz yaşam tarzı yer almaktadır. Yapılan araştırmalar, fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme ile yaşam tarzı değişikliklerinin tip 2 diyabetin başlamasını geciktirebileceğini hatta önleyebileceğini göstermiştir. Modern yaşam tarzı fiziksel hareket eksikliğini de beraberinde getirmektedir. Toplum temelli müdahaleler ile bireyler ve aileler hem okul içi hem de işyeri dışında daha fazla fiziksel aktivite yapmaları için teşvik edilmelidir. Diyabetin önüne geçilmesi için haftada en az üç ila beş gün ve en az 30-45 dakika süren fiziksel aktivite önerilmektedir. Sağlıklı yaşam tarzı diyabetin ve komplikasyonlarının önlenmesi için esastır. Yaşamın erken döneminden itibaren yemek ve fiziksel aktivite alışkanlıkları sağlıklı şekilde sürdürülerek yaşamın sonraki aşamalarında sağlıkla ilgili komplikasyonlar önlenabilmektedir.⁶

Diyabetin uygun tedavisi komplikasyonların önlenmesinde ve hayat kalitesinin artırılmasında önemlidir. Diyabetlilerin güçlendirilmesinde asıl amaç, sağlık profesyonelleriyle ilişkilerinde yaşamlarında otokontrol kazanmasını sağlamaktır. Sağlık profesyonellerinin becerilerinden maksimum yarar sağlayarak kendine “güveni artırma”, günlük sorunların yönetiminde yardım için en erken ve uygun yaklaşımı sağlama, geç komplikasyonlar ortaya çıktığında verilmesi gereken sağlık

⁵ [İnternet] <https://worlddiabetesday.org/about/2019-theme/> Erişim: 11.11.2019.

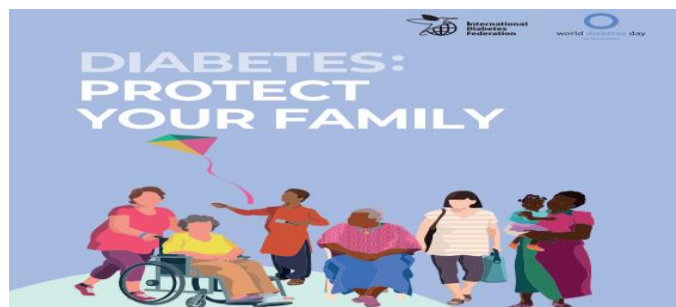
⁶ [İnternet] <https://www.idf.org/aboutdiabetes/prevention.html> Erişim: 11.11.2019.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI
TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2019/2020-14)

bakımını mümkün olan en iyi yolla verme hedeflenmelidir. Diyabetlilerin güçlendirilmesinde eğitimin rolü büyüktür. Uygun eğitimle;

- ✓ İnsülin tedavisinin optimal ve uygun olarak kullanımını sağlamak,
- ✓ İnsülin tedavisinin sosyal ve yaşam biçimine yönelik sonuçlarıyla başa çıkmak,
- ✓ Tedavinin yan etkilerini belirlemek ve yönetmek,
- ✓ Tedavinin sonuçlarını izlemek ve sonuca uygun şekilde davranmak,
- ✓ Diyabetin uygun öz yönetimini sağlamak,
- ✓ Karşılaşılan problemlerde sağlık bakım hedefleri ve stratejilerini kabul etmek,
- ✓ Diyabet sağlık ekibi üyelerinden etkin olarak yararlanmak,
- ✓ Diyabetin geç dönem hasarlarını bilmek ve uygun şekilde başa çıkmak,
- ✓ Diyabet bakımında beklenmedik ve yeni sorunlara uygun tepkide bulunmak,
- ✓ Kendine zarar verici davranışlardan sakınmak ve stresle yeterince başa çıkmak amaçlanmaktadır.⁷

Türkiye’de Sağlık Bakanlığı tarafından 2011 yılından itibaren diyabet farkındalığını artırmak, gelecek nesilleri diyabetten koruma ve diyabetlilerde bakım kalitesini yükseltmek, komplikasyon ve diyabete bağlı ölümlerin azaltılmasına yönelik “Türkiye Diyabet Programı 2015-2020” uygulanmaktadır.⁸ Birey, aile ve toplum düzeyinde koruma, semptomların tanınması, uygun tedavi ve diyabetlilerin güçlendirilmesi ile diyabet ve diyabetin kısa ve uzun dönem etkilerinden korunmak önemlidir.



⁷ Olgun N, Ulupınar S, Hasta Güçlendirme ve Diyabetli Bireyin Güçlendirilmesi, http://www.tdhd.org/web_arsivi.php Erişim:11.11.2019.

⁸[İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-haberler/d%C3%BCnya-diyabet-g%C3%BCn%C3%BC.html>
Erişim:11.11.2019.