

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-16)

DÜNYA DİYABET GÜNÜ 14 KASIM (2021)

Diyabet (şeker hastalığı), düzenli kontrol ve takibi yapılmazsa kalbe, kan damarlarına, gözlere, böbreklere ve sinirlere ciddi hasar verebilen yüksek kan şekeri seviyeleri ile karakterize kronik, metabolik bir hastalıktır. Hastalığın en yaygın olarak görülen tipi genellikle erişkinlerde görülen ve vücudun insüline direnç göstermesi ya da yeterli miktarda insülin üretememesi ile karakterize olan Tip 2 diyabettir. Tip 1 diyabet ise juvenil ya da insüline bağımlı tip olarak adlandırılmaktadır.¹

Diğer bir diyabet tipi de gestasyonel (gebelik diyabeti) diyabettir. Gestasyonel diyabet; gebelik sırasında gelişen ve daha önce diyabeti olmayan kadınları etkileyen bir diyabet türüdür ve genellikle doğum sonrası kendiliğinden iyileşir. Kontrol edilmezse bebeğin anne karnındaki gelişim sürecine olumsuz etkileri olabilmektedir. Erken doğum, doğumun güçleşmesi, iri bebek, doğum sonrası bebekte hipoglisemi, bebekte ileri yaşamında tip 2 diyabet gelişim riski gibi komplikasyonları olabilmektedir. Bu komplikasyonların önlenmesi için gebelikte şeker takibinin iyi yapılması gerekmektedir. 24. gebelik haftası itibari ile yapılan OGTT (oral glukoz tolerans testi) ile gebelikte şeker hastalığı tanısı kesinleştirilmektedir.²

Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF) tarafından hazırlanan Diyabet Atlası 2021 yılı verilerine göre; 2021 yılında 20-79 yaş arası yaklaşık 537 milyon yetişkin diyabetle yaşamakta ve bu sayının 2030 yılında 643, 2045 yılında 784 milyona çıkması beklenmektedir. Diyabetli yetişkinlerin yaklaşık %81' i düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşamaktadır. 2021 yılında 6,7 milyon ölüm diyabetten kaynaklanmıştır. 541 milyon insanda Tip 2 diyabet riskine neden olan "Bozulmuş Glukoz Toleransı (IGT)" mevcuttur.³

Diyabet hastalığının sağlığa etkilerine baktığımızda;

- Diyabetli kişilerde kalp krizi ve inme riski 2-3 kat artmaktadır
- Kan dolaşımında bozulma ile birlikte; ayaklarda nöropati (sinir hasarı), ayakta ülser ve yaralar, enfeksiyon ve uzuv kaybına kadar gidebilen etkileri görülmektedir.
- Diyabete bağlı gözde hasar (retinopati), körlüğün önemli bir nedenidir. Gözdeki damarlarda diyabete bağlı birikim ile karakterizedir. Diyabet küresel olarak körlüğün %2,6'sının nedenidir.
- Diyabet böbrek yetmezliğinin önde gelen nedenleri arasındadır.

Diyabet hastalığı ciddi bir halk sağlığı sorunu olmakla beraber doğru tanı ve tedavi ile önlenilebilen bir hastalıktır. Diyabette erken teşhis basit bir kan şekeri düzeyi ile konulabilmektedir. Diyabet tedavisinde kan şekeri düzenlenmesi ve kan dolaşımına etkili diğer risk faktörlerinin takip edilmesi ile beraber fiziksel aktivite, diyet ve yaşam tarzı değişikliği önemlidir.⁴

1 [Internet] https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab_1/ Erişim: 03.11.2021.

2[Internet]<https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/gestational-diabetes/symptoms-and-complications/>Erişim: 03.11.2021.

3[Internet] <https://diabetesatlas.org/>Erişim: 03.11.2021.

4[Internet]<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/diabetes/> Erişim: 03.11.2021.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-16)

Sağlıklı ve dengeli beslenme, fazla kilolardan kurtulma, stresten mümkün olduğunca kaçınma, sigara ve alkol gibi sağlığa zarar verebilecek alışkanlıklardan kurtulma, düzenli uyku ve aşağıda belirtilen sağlık kontrollerinin düzenli yapılması diyabeti önlemek ve komplikasyonlarını azaltmak için gereklidir^{4,5}:

- Düzenli kan şekeri kontrolü
- Düzenli tansiyon (kan basıncı) kontrolü
- Diyabetli kişilerde özellikle ayaklarda mevcut yara bakımı ve takibinin düzenli yapılması
- Diyabetik retinopati için göz tarama ve tedavisi
- Kan kolesterol düzeyleri kontrolü
- Diyabetle ilgili böbrek hastalığı için tarama ve takip

Dünya Diyabet Günü, diyabete bağlı artan sağlık risklerine karşı farkındalık oluşturmak için 1991 yılında Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF) ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından başlatılmıştır. Diyabet Günü, 2006 yılında Birleşmiş Milletler resmi kararı ile Birleşmiş Milletler Günü olmuştur. Her yıl, 1922 yılında Charles Best ile birlikte insülini keşfeden Sir Frederick Banting'in doğum günü olan 14 Kasım tarihinde kutlanmaktadır.⁶

Dünya Diyabet Günü 2021 temasında bu yıl, dünya çapında milyonlarca hayat kurtaran bir tedavi olan insülinin keşfi üzerinden 100 yıl geçmesine değinilmektedir. Diyabet hastalığı ile ilgili “Laboratuardan yaşama” adıyla şimdiye kadar tüm buluşların (kan şekeri ölçüm cihazı, göz taraması vs) ve hala geliştirilmekte olanların keşfi ve bu buluşların arkasındaki bilim adamlarının hikayelerine ışık tutmak için tema geliştirilmiştir. Aynı zamanda 14 Kasım tarihinde diyabet hastalığına farkındalık oluşturmak ve diyabet hastalarına destek olmak için tırnakların maviye boyanması etkinliği planlanmıştır. Bu etkinlikleri takip etmek ve diyabet hastalığı için farkındalığa destek olmak için sosyal medya hesapları üzerinden “#LabToLife” etiketi ile katılım sağlanabilmektedir.⁷

5 [Internet] <https://sggm.saglik.gov.tr/TR-76887/dunya-diyabet-gunu-2020.html>/Erişim: 03.11.2021.

6 [Internet] <http://worlddiabetesday.org/about/>Erişim: 03.11.2021.

7 [Internet] <https://worlddiabetesday.org/activities/>Erişim: 03.11.2021.