

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-15)

DÜNYA DİYABET GÜNÜ 14 KASIM (2023)

Diyabet, vücudun yiyecekleri enerjiye dönüştürme şeklini etkileyen kronik bir sağlık durumudur. Yenilen yiyeceklerin çoğu vücutta şekere dönüştürülmektedir ve kan dolaşımına salınmaktadır. Kan şekeri yükseldiğinde pankreasa insülin salgılaması için sinyal verilmektedir. İnsülin, kan şekerinin enerji olarak kullanılmak üzere vücuttaki hücrelere girmesine izin veren bir anahtar görevi görmektedir. Diyabette yeterince insülin üretilemez veya gerektiği kadar kullanılamaz. Yeterli insülin olmadığında veya hücreler insüline yanıt vermeyi bıraktığında kan dolaşımında çok fazla kan şekeri kalmaktadır. Zamanla bu durum kalp hastalığı, görme kaybı ve böbrek hastalığı gibi ciddi sağlık sorunlarına neden olabilmektedir.¹

2014 yılında 18 yaş ve üzeri yetişkinlerin %8,5'inde diyabet hastalığı mevcuttur ve 2019 yılında diyabet 1,5 milyon ölümün doğrudan nedeni olmuştur. Diyabete bağlı ölümlerin %48'i 70 yaşından önce meydana gelmiştir. Böbrek hastalığından kaynaklanan 460.000 ölüm ise diyabetten kaynaklanmıştır ve yüksek kan şekeri, kardiyovasküler ölümlerin yaklaşık %20'sine neden olmuştur.² Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF) tarafından hazırlanan Diyabet Atlası verilerine göre; 2021 yılında 20-79 yaş arası yaklaşık 537 milyon yetişkin diyabetle yaşamaktadır ve bu sayının 2045 yılında 783 milyona çıkması beklenmektedir. Diyabetli yetişkinlerin dörtte üçünden fazlası düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşamaktadır. 2021 yılında her beş saniyede bir olmak üzere 6,7 milyon ölüm diyabetten kaynaklanmıştır.³

Tip 1 diyabet her yaşta başlayabilmekle birlikte sıklıkla çocukluk veya gençlik yıllarında başlamaktadır. Daha sık görülen tip 2 diyabet her yaşta gelişebilmektedir ve 40 yaş üstü kişilerde daha sık görülmektedir. Ancak çocuklarda tip 2 diyabet görülme sıklığı artmaktadır. Diyabet belirtileri kan şekerinin ne kadar yüksek olduğuna bağlıdır. Bazı kişilerde, özellikle de prediyabet, gebelik diyabeti veya tip 2 diyabet varsa semptomlar görülmeyebilmektedir. Tip 1 diyabette semptomlar hızla ortaya çıkma ve daha şiddetli olma eğilimindedir.⁴

¹ [Internet] <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/diabetes.html> Erişim:06.11.2023

² [Internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes#:~:text=Overview,hormone%20that%20regulates%20blood%20glucose.> Erişim:06.11.2023

³ [Internet] <https://diabetesatlas.org/> Erişim: 07.11.2023

⁴ [Internet] <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444> Erişim:06.11.2023

Bu doküman, Dr. Zeynep Nur Hacısalihoğlu ve Dr. Ebru Çakmakçı Kaya tarafından, Prof. Dr. Nüket Paksoy Erbaydar danışmanlığında 8.11.2023 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:
Hacısalihoğlu ZN, Çakmakçı Kaya E, Erbaydar Paksoy N, Dünya Diyabet Günü Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2023/2024-15-[Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim: 9.11.2023.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-15)

Tip 1 diyabet ve tip 2 diyabetin bazı belirtileri şunlardır:⁴

- Her zamankinden daha fazla susamış hissetmek,
- Sık sık idrara çıkmak,
- Denemeden kilo vermek,
- İdrarda keton varlığı (Ketonlar, yeterli miktarda insülin olmadığında meydana gelen kas ve yağın parçalanmasının bir yan ürünüdür),
- Yorgun ve zayıf hissetmek,
- Sinirli hissetmek veya başka ruh hali değişiklikleri yaşamak,
- Bulanık görüğe sahip olmak,
- Yavaş iyileşen yaraların olması,
- Diş eti, deri ve vajinal enfeksiyonlar gibi birçok enfeksiyona yakalanmak.

Diyabet, doğru tanı ve tedavi ile önlenilebilir bir hastalıktır. Çoğu durumda tip 2 diyabet ve komplikasyonları, sağlıklı alışkanlıkların benimsenmesi ve sürdürülmesiyle geciktirilebilmekte veya önlenilebilmektedir. Diyabet erken teşhis edilip tedavi edilmediğinde ciddi ve potansiyel olarak yaşamı tehdit eden komplikasyonlara yol açabilmektedir. Yaşam tarzı değişiklikleri, tip 2 diyabetin başlangıcını önlemenin veya geciktirmenin en iyi yoludur. Tip 2 diyabetin ve komplikasyonlarının önlenmesine yardımcı olmak için şunlar yapılmalıdır:^{5,6}

- Sağlıklı bir vücut ağırlığına ulaşın ve bu ağırlığı koruyun,
- Her gün en az 30 dakika orta düzeyde egzersiz yaparak fiziksel olarak aktif kalın,
- Sağlıklı beslenin, şekerden ve doymuş yağlardan kaçınin,
- Tütün ve alkol tüketmeyin,
- Stresten uzak durun,
- Yeterli ve düzenli uyuyun,
- Sağlık kontrollerinizi düzenli yaptırın.

Dünya Diyabet Günü (WDD), 1991 yılında IDF ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından, diyabetin oluşturduğu artan sağlık tehdidine ilişkin endişelere yanıt olarak oluşturulmuştur. Her yıl, 1922'de Charles Best ile birlikte insülini keşfeden Sir Frederick Banting'in doğum günü olan 14 Kasım'da kutlanmaktadır.⁷

⁵[Internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes#:~:text=Overview,hormone%20that%20regulates%20blood%20glucose>. Erişim:06.11.2023

⁶ [Internet] <https://sggm.saglik.gov.tr/TR-76887/dunya-diyabet-gunu-2020.html> Erişim:06.11.2023

⁷ [Internet] <https://worlddiabetesday.org/about/> Erişim:06.11.2023

Bu doküman, Dr. Zeynep Nur Hacısalihoğlu ve Dr. Ebru Çakmakçı Kaya tarafından, Prof. Dr. Nüket Paksoy Erbaydar danışmanlığında 8.11.2023 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:
Hacısalihoğlu ZN, Çakmakçı Kaya E, Erbaydar Paksoy N, Dünya Diyabet Günü Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2023/2024-15-[Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim: 9.11.2023.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-15)

Dünya Diyabet Günü 2023 yılı teması “Diyabet Bakımına Erişim” olarak belirlenmiştir. Bu yılki kampanya “Riskinizi Bilin, Sorumluluğunuzu Bilin” sloganıyla hastalığın geciktirilmesine veya önlenmesine yardımcı olmak için tip 2 diyabet riskinin bilinmesinin önemine odaklanmaktadır ve diyabetle ilişkili komplikasyonların etkisini ve zamanında tedaviyi sağlamak için doğru bilgi ve bakıma erişimin önemini vurgulamaktadır.⁷

- **Tip 2 diyabet riski taşıyan kişiler** için riskleri ve ne yapılması gerektiğini bilmek, önlemeyi, erken tanıyı ve zamanında tedaviyi desteklemek açısından önemlidir.
- **Diyabetle yaşayan insanlar** için, farkındalık ve doğru bilgiye erişim, kişisel bakımı destekleyen mevcut en iyi ilaç ve araçlara erişim, komplikasyonları geciktirmek veya önlemek için hayati öneme sahiptir.
- **Sağlık profesyonellerinin**, komplikasyonları erken tespit etmek ve mümkün olan en iyi bakımı sağlamak için yeterli eğitime ve kaynaklara erişimi gereklidir.⁸

Diyabet konusunda farkındalığı artırmak amacıyla diyabetin sembolü olan mavi daire ile fotoğraf çekilip diyabet hikayelerinin çevrimiçi olarak paylaşılması etkinliği ve Küresel Diyabet Yürüyüşü etkinliği planlanmıştır. Diyabet hastalığı farkındalığının artırılmasına destek olmak için #WorldDiabetesDay ve #EducationToProtect etiketleri kullanılarak bu etkinliklere katılım sağlanabilmektedir.⁹



10

⁸ [Internet] <https://worlddiabetesday.org/about/key-messages/> Erişim:06.11.2023

⁹ [Internet] <https://worlddiabetesday.org/get-involved/> Erişim:07.11.2023

¹⁰ [Internet] <https://worlddiabetesday.org/resources/wdd2021-23/posters/> Erişim:06.11.2023

Bu doküman, Dr. Zeynep Nur Hacısalihoğlu ve Dr. Ebru Çakmakçı Kaya tarafından, Prof. Dr. Nüket Paksoy Erbaydar danışmanlığında 8.11.2023 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:
Hacısalihoğlu ZN, Çakmakçı Kaya E, Erbaydar Paksoy N, Dünya Diyabet Günü Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2023/2024-15-[Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim: 9.11.2023.