

# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-15)

## DÜNYA DİYABET GÜNÜ 14 KASIM (2024)

Diyabet (şeker hastalığı), vücudun kan şekeri (glukoz) seviyelerini düzenleyen insülin hormonunu etkileyen kronik bir hastalıktır. İki ana türü vardır: Tip 1 ve Tip 2 diyabet.

**Tip 1 Diyabet** genellikle çocukluk veya erken yetişkinlik döneminde ortaya çıkar ve vücudun bağışıklık sisteminin pankreastaki insülin üreten hücrelere saldırması sonucu gelişir. Bu durumda, vücut hiç insülin üretemez veya çok az miktarda üretir. Tip 1 diyabetliler ömür boyu dışarıdan insülin almak zorundadırlar.

**Tip 2 Diyabet** ise daha yaygın olup, genellikle yetişkinlerde gelişir. Bu durumda vücut ya yeterli miktarda insülin üretemez ya da insülini etkin bir şekilde kullanamaz. Tip 2 diyabetin başlıca risk faktörleri arasında obezite, hareketsiz yaşam tarzı, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve genetik yatkınlık yer alır.

Diyabet kontrol edilmediğinde kalp hastalığı, böbrek yetmezliği, sinir hasarı, göz sorunları (retinopati) ve ayak ülserleri gibi ciddi komplikasyonlara yol açabilir. Belirtileri arasında aşırı susama, sık idrara çıkma, halsizlik, yavaş iyileşen yaralar ve bulanık görme sayılabilir.

Diyabet tedavisinde amaç, kan şekeri kontrol altında tutarak komplikasyonları önlemektir. Tip 1 diyabet için insülin tedavisi zorunluken, Tip 2 diyabette yaşam tarzı değişiklikleri (diyet, egzersiz) ve ilaçlarla kan şekeri kontrol edilebilir. Her iki türde de düzenli tıbbi takip önemlidir.<sup>1</sup>

2023 verilerine göre dünya genelinde diyabetli insan sayısı 529 milyon olarak hesaplanmıştır ve bu rakamın 2050 yılına kadar 1.3 milyara ulaşması beklenmektedir. Diyabet dünya genelinde toplumun %6,1'ini etkilemektedir. Dünya genelindeki diyabet vakalarının %96'sı tip 2 diyabet olup, başta yüksek vücut kütle indeksi (VKI) olmak üzere pek çok risk faktörüyle ilişkilendirilmektedir. Özellikle yaşlı nüfusun %20'sinden fazlasında diyabet görülmektedir ve bu sıklık 75-79 yaş grubunda %24,4'e kadar çıkmaktadır. Tip 2 diyabetin artışı büyük ölçüde obezite, yetersiz fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarıyla ilişkilendirilmektedir.<sup>2</sup>

**Tip 1 ve Tip 2 diyabet** farklı türde hastalıklar olmasına rağmen, her iki durumda da kan şekerinin yükselmesi nedeniyle benzer belirtiler ortaya çıkabilir. Ancak, bu belirtilerin ortaya çıkma hızı ve şiddeti farklılık gösterir. Tip 1 diyabet belirtileri hızla gelişir ve genellikle çocukluk veya genç yetişkinlik döneminde ortaya çıkar. Tip 2 diyabet belirtileri yavaş yavaş gelişir ve genellikle ileri yaşlarda fark edilir.<sup>3</sup>

Tip 1 diyabet daha şiddetli belirtilerle kendini gösterir;

- Aşırı susama: Sürekli su içme ihtiyacı duyma.
- Sık idrara çıkma: Özellikle geceleri artan idrara çıkma sıklığı.
- Aşırı yorgunluk: Günlük aktiviteleri yaparken bile aşırı derecede yorgun hissetme.

<sup>1</sup>[Internet] [https://www.who.int/health-topics/diabetes?gad\\_source=1&gclid=Cj0KQCjw05i4BhDiARIsAB\\_2wfBlcEix819gNvqz3RRmSE-m7OpkJoUyIRaJijVB-c9AHJu\\_GFTIvJQaAomQEALw\\_wcB#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/diabetes?gad_source=1&gclid=Cj0KQCjw05i4BhDiARIsAB_2wfBlcEix819gNvqz3RRmSE-m7OpkJoUyIRaJijVB-c9AHJu_GFTIvJQaAomQEALw_wcB#tab=tab_1) Erişim: 10.10.2024

<sup>2</sup> Global, regional, and national burden of diabetes from 1990 to 2021, with projections of prevalence to 2050: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021 Ong, Kanyin Liane et al. The Lancet, Volume 402, Issue 10397, 203 - 234

<sup>3</sup> [Internet] <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444> Erişim: 10.11.2024

## HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-15)

- Ani kilo kaybı: Yeterli beslenmeye rağmen hızlı kilo kaybı.
- Bulanık görme: Yüksek kan şekeri seviyeleri gözleri etkileyerek bulanık görmeye neden olabilir.
- Mide bulantısı ve kusma: Diyabetik ketoasidoz olarak bilinen durum ortaya çıkarsa mide bulantısı ve kusmaya neden olabilir.
- İyileşmeyen yaralar: Cilt yaralarının iyileşmesi uzun sürer.

Tip 2 diyabetin belirtileri daha yavaş gelişir ve başlangıçta hafif olabilir. Bu nedenle tip 2 diyabet birçok kişi tarafından uzun süre fark edilmeden kalabilir. Tipik belirtileri şunlardır;

- Sürekli açlık hissi: Yemeklerden sonra bile doymama hissi.
- Aşırı susama ve sık idrara çıkma: Tip 1 diyabet gibi tip 2 diyabette de bu belirtiler görülür ancak daha yavaş gelişir.
- Yorgunluk ve halsizlik: Günlük aktiviteleri yaparken yorgunluk hissetme.
- Bulanık görme: Yüksek kan şekeri gözlerde bulanıklığa neden olabilir.
- Ellerde ve ayaklarda uyuşma ve karıncalanma: Sinir hasarı (nöropati) sonucu gelişebilir.
- Cilt problemleri: Özellikle boyun ve koltu altı gibi kıvrımlı cilt bölgelerinde koyulaşma (akantozis nigricans) ve sık enfeksiyonlar.
- Yavaş iyileşen yaralar: Özellikle ayaklarda zor iyileşen yaralar.

Diyabetin önlenmesi, özellikle **Tip 2 diyabet** açısından mümkündür ve bazı yaşam tarzı değişiklikleriyle risk önemli ölçüde azaltılabilir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Amerikan Diyabet Derneği (ADA) ve Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF) gibi resmi kaynaklar, diyabetin önlenmesi konusunda çeşitli stratejiler önermektedir. Bu stratejilerin bazıları şu şekildedir: <sup>4</sup>

**1. Sağlıklı Beslenme:** Dengeli ve sağlıklı bir diyet, diyabet riskini azaltmanın en önemli yollarından biridir.

- **Meyve, sebze, tam tahıllar ve lif açısından zengin gıdalar** tüketilmelidir.
- **Şeker ve rafine karbonhidratlar** (örneğin beyaz ekmek, tatlılar) azaltılmalıdır.
- **Kırmızı et** ve işlenmiş etlerin tüketimi sınırlandırılmalı, bunun yerine **bitkisel proteinler**, balık ve beyaz et tercih edilmelidir.

**2. Fiziksel Aktivite:** Düzenli egzersiz kan şekeri seviyelerini kontrol altında tutar ve insülin duyarlılığını artırır.

- Haftada en az **150 dakika** orta şiddette aerobik egzersiz (örneğin yürüyüş, yüzme) yapılmalıdır.
- **Ağırlık kaldırma** gibi kas güçlendirici egzersizler de faydalıdır.

**3. Sağlıklı Kilo Yönetimi:** Aşırı kilolu veya obez olmak, diyabet riskini artırır. Kilo vermek, kan şekeri kontrolünü sağlar ve diyabetin gelişimini önleyebilir.

- Vücut kütle indeksinin (VKI) normal sınırlar içinde tutulması hedeflenmelidir.
- **Diyet ve egzersiz** ile kilonun kontrol altında tutulması diyabet riskini azaltabilir.

**4. Tütün Ürünleri ve Alkol Tüketimi:** Tütün ürünleri ve alkol tüketimi diyabet riskini artırır.

- **Sigara ve tüm tütün ürünlerinin bırakılması**, diyabet ve diğer sağlık sorunları riskini önemli ölçüde azaltır.

<sup>4</sup> American Diabetes Association; 3. Prevention or Delay of Type 2 Diabetes: *Standards of Medical Care in Diabetes—2021*. *Diabetes Care* 1 January 2021; 44 (Supplement\_1): S34–S39. <https://doi.org/10.2337/dc21-S003>

## HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-15)

**5. Düzenli Sağlık Kontrolleri:** Diyabet risk faktörlerine sahip bireylerin (obezite, ailede diyabet öyküsü vb.) düzenli olarak sağlık kontrolleri yaptırılmaları önerilir. **Kan şekeri** seviyeleri kontrol edilmeli ve gerektiğinde erken müdahale yapılmalıdır.

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.<sup>5</sup>

**Dünya Diyabet Günü 2024**'ün teması "Diabetes and Well-being" (Diyabet ve İyi Olma Hali) olarak belirlenmiştir ve bu tema, 2024-2026 yılları boyunca diyabetin çeşitli yönlerini ele alacak şekilde işlenecektir. Temanın amacı, diyabetle yaşayan bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını iyileştirmek için farkındalığı artırmak ve toplum genelinde diyabetin daha iyi anlaşılmasını sağlamaktır.<sup>6</sup>

### Ana Hedefler:

- Fiziksel İyi Olma:** Diyabetle mücadelede sağlıklı yaşam tarzlarının teşvik edilmesi ön plandadır. Bu bağlamda, sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz gibi faktörler diyabetin önlenmesi ve yönetiminde kritik rol oynar. Kampanya, toplum genelinde bu alışkanlıkların yaygınlaştırılmasını amaçlar.
- Zihinsel İyi Olma:** Diyabetin yalnızca fiziksel bir hastalık olmadığı, aynı zamanda bireylerin zihinsel sağlıklarını da etkilediği vurgulanmaktadır. Diyabetle yaşamının getirdiği stres, anksiyete ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarına dikkat çekilecek, bu konularda farkındalık artırılacaktır.
- Sosyal İyi Olma:** Diyabetle yaşayan bireylerin toplumsal yaşama tam katılımını teşvik etmek amacıyla sosyal damgalama ve ayrımcılıkla mücadele önemli bir konu olacaktır. Diyabetin sadece bir sağlık sorunu değil, aynı zamanda sosyal bir zorluk olduğunu kabul eden bir yaklaşım desteklenmektedir.

Temanın amaçları özetle<sup>7</sup>;

- Diyabetli bireylerin **ruh sağlığını** desteklemek için sağlık hizmetlerinde bütüncül yaklaşımların benimsenmesi,
- Fiziksel aktivitenin** ve sağlıklı yaşam biçimlerinin toplumda yaygınlaştırılması,
- Diyabetle yaşamının getirdiği sosyal zorluklar konusunda farkındalığın artırılarak toplumsal dayanışmanın güçlendirilmesidir.

Bu tema, diyabetle yaşayan bireylerin yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen küresel etkinlikler ve farkındalık kampanyaları ile desteklenmelidir.

<sup>5</sup> [Internet] <https://worlddiabetesday.org/about-wdd/> Erişim: 10.11.2024

<sup>6</sup>[Internet] [https://worlddiabetesday.org/?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQiA0MG5BhD1ARisAEcZtwR14JEHBxrho3GttN4VJQWwNytA88pmoNeaI\\_1jHUNRpam\\_f3SGwaAtNDEALw\\_wcB](https://worlddiabetesday.org/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiA0MG5BhD1ARisAEcZtwR14JEHBxrho3GttN4VJQWwNytA88pmoNeaI_1jHUNRpam_f3SGwaAtNDEALw_wcB) Erişim: 10.11.2024

<sup>7</sup> [Internet] <https://www.diabetessociety.com.au/event/world-diabetes-day-2024/> Erişim: 10.11.2024