HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI
TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2026/2027-14)

DÜNYA DİYABET GÜNÜ
14 KASIM 2026

Diyabet, kan glikoz düzeyinin yükselmesiyle karakterize, ilerleyen süreçte kalp, kan damarları, gözler, böbrekler ve sinirlerde hasarlara yol açabilen kronik bir hastalıktır Diyabet, oluşum mekanizmalarına ve ortaya çıkış nedenlerine göre farklı türlere ayrılmaktadır.[1]

Tip 2 diyabet, insüline karşı duyarlılığının azalması ve pankreasın vücudun ihtiyaç duyduğu miktarda insülin salgılayamaması sonucunda ortaya çıkan bir diyabet türüdür. Diyabet vakalarının büyük çoğunluğunu Tip 2 diyabet oluşturmaktadır.[2]

Tip 1 diyabet, insülin üretiminin belirgin ölçüde azalması veya tamamen durmasıyla seyreden kronik bir hastalıktır.[1]

Gestasyonel diyabet, gebelik sırasında ortaya çıkan ve kan glikoz düzeylerinin yükselmesiyle karakterize bir durumdur. Gestasyonel diyabeti olan kadınlarda gebelik sürecinde ve doğum sırasında komplikasyon gelişme riski artabilmektedir. Gestasyonel diyabetin tanısı gebelik döneminde yapılan tarama testleri aracılığıyla konulmaktadır.[2]

Tip 1 diyabette görülebilen belirtiler arasında sık idrara çıkma, aşırı susama, yoğun açlık hissi, istemsiz kilo kaybı, görme bozuklukları ve halsizlik bulunmaktadır.[3] Tip 2 diyabette görülen belirtiler, Tip 1 diyabetteki belirtilere benzer olmakla birlikte genellikle daha hafif seyredebilir. Bu durum, bazı bireylerde hastalığın uzun süre fark edilmemesine ve komplikasyonlar ortaya çıktıktan sonra tanı konulmasına yol açabilir. [3]

Diyabet hastalarında sağlıklı bir yaşam sürmenin önemli adımlarından biri erken tanıdır. Diyabetin tanı ve tedavisinde gecikme yaşanması, hastalığın kontrolsüz kaldığı sürenin uzamasına ve bireyin sağlık durumunun olumsuz etkilenme olasılığının artmasına neden olabilir. Olası komplikasyonların erken dönemde belirlenmesi ve gerekli önlemlerin alınabilmesi için göz, böbrek ve ayaklarda gelişebilecek hasarların belirli aralıklarla hekim tarafından değerlendirilmesi önemlidir. Diyabet hastalarının komplikasyonlarının değerlendirilmesi veya tedavisi için düzenli aralıklarla hekim kontrollerini sürdürmeleri önem taşımaktadır.[4]

Kan basıncı ve kan lipid düzeylerinin izlenmesi: Kalp ve damar hastalıkları başta olmak üzere diyabete bağlı sağlık sorunlarının ortaya çıkma riskini düşürmek için kan basıncı ve lipid değerlerinin düzenli olarak takip edilmesi ve hekim tarafından belirlenen hedef aralıklarda tutulması önem taşımaktadır.[4]

---

[1] [Internet] https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab_1 Erişim Tarihi [12.11.2026]
[2] [Internet] https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes Erişim Tarihi [12.11.2026]
[3] [Internet] https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab_2 Erişim Tarihi [12.11.2026]
[4] [Internet] https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab_3 Erişim Tarihi [12.11.2026]

Bu dokuman, Dr. Oben Kerem Melek tarafından, Prof. Dr. Nüket Paksoy danışmanlığında 13.11.2026 tarihinde hazırlanmıştır.
Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik,vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:
Melek O. K. Paksoy N. Dünya Diyabet Günü Bilgilendirme Notu -HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2026/2027-14-[Internet]
http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/. Erişim: 18.11.2026

Ayak sağlığının korunması: Diyabete bağlı gelişebilecek ayak ülserlerinin değerlendirilmesi ve uygun tedavi yöntemlerinin uygulanması ayak sağlığının korunmasına katkıda bulunabilir.[5]

Böbrek sağlığının izlenmesi: Böbrek fonksiyonlarının düzenli olarak değerlendirilmesi, diyabete bağlı böbrek hastalıklarının erken dönemde saptanabilmesine olanak tanımaktadır.[5]

Göz sağlığının değerlendirilmesi: Diyabetin göz sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinden biri olan diyabetik retinopatinin erken dönemde tespit edilebilmesi için düzenli göz muayenelerinin yapılması önem taşımaktadır.[5]

Tip 2 diyabeti ve buna bağlı komplikasyonları önlemeye yardımcı olmak için bireylerin bazı yaşam tarzı değişikliklerini benimsemeleri önerilmektedir. Bu kapsamda önerilen yaşam tarzı değişiklikleri şunlardır:[5]

- Sağlıklı bir vücut ağırlığına ulaşmak ve bunu korumak,
- Egzersiz yaparak düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmak,
- Sağlıklı ve dengeli beslenmek, şeker ve doymuş yağ içeren besinlerin tüketimini sınırlandırmak,
- Sigara kullanmamak.[5]

Diyabetin belirtileri hakkında bilgi sahibi olmak, bireylerin hangi durumlarda sağlık desteğine başvurmaları gerektiğini anlamalarına yardımcı olabilir.[6] Dünya Diyabet Günü ise diyabet konusunda toplumsal farkındalığın artırılmasını ve bireylerin diyabet hakkında bilinçlendirilmesini amaçlayan özel bir gündür.[7] Bu yıl Dünya Diyabet Günü için belirlenen ***"Diyabette Erken Harekete Geç"*** teması, erken tanının ve kapsamlı sağlık hizmetlerine ulaşabilmenin önemine dikkat çekmektedir.[6]

Bireylerin sağlıklı besinlere ve fiziksel aktiviteye elverişli güvenli alanlara erişebilmesi, Tip 2 diyabet gelişme riskinin azaltılmasına katkıda bulunabilir.[6]

Düzenli ve nitelikli diyabet bakımı, hastalığa bağlı komplikasyonların azaltılmasına katkı sağlayarak diyabetle yaşayan bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürmelerini destekleyebilir.[6]

[5] [Internet] https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes Erişim Tarihi [12.11.2026]
[6] [Internet] https://www.who.int/campaigns/world-diabetes-day/2026 Erişim Tarihi [10.11.2026]
[7] [Internet] https://cdn.who.int/media/docs/default-source/world-diabetes-day/who-gdc-world-diabetes-day-2026-advocacy-toolkit.pdf Erişim Tarihi [12.11.2026]

Bu dokuman, Dr. Oben Kerem Melek tarafından, Prof. Dr. Nüket Paksoy danışmanlığında 13.11.2026 tarihinde hazırlanmıştır.
Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik,vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:
Melek O. K. Paksoy N. Dünya Diyabet Günü Bilgilendirme Notu -HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2026/2027-14-[Internet]
http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/. Erişim: 18.11.2026