



14 KASIM DÜNYA DİYABET GÜNÜ

Diyabet hastalığı, vücudumuzda insülin hormonunun hiç üretilmemesi veya vücudun ihtiyacını karşılayacak kadar üretilmemesi, ya da üretilen insülinin yeterince etki gösterememesine bağlı olarak ortaya çıkar. Diyabet kronik bir hastalık olup hayat boyu tedavi gerektirir.

1921 yılında insülini bularak diyabet hastası milyonlarca hastanın tedavisini mümkün kılan Fredrick Bantig'in doğum yıl dönümü anısına, her yıl 14 Kasım'da Dünya Diyabet Günü düzenlenerek, çeşitli etkinlikler yapılmaktadır.

Diyabet, ülkemizde görülme sıklığı giderek artan, ciddi organ kayıplarına yol açan ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilen kronik bir hastalıktır. Diyabetli bireylerin yaşam kalitelerinin artırılması, beslenme, egzersiz, tıbbi tedavi ve eğitimden oluşan dört temel faktörde mümkün olmaktadır.

Diyabet hastalığını önlemek, onu kontrol altına almanın ilk adımıdır. Ülkemizde önemli oranda hastalık yükü oluşturan bulaşıcı olmayan hastalıklar arasında diyabet ve komplikasyonları önemli bir yer tutmakta olup; müdahale edilmezse değişen yaşam tarzları sebebiyle bu yükün yakın gelecekte hızla artması beklenmektedir.

Yaşam tarzı değişiklikleri ile 2040 yılına kadar 160 milyon diyabetin geciktirebileceği veya önlenebileceği öngörülmektedir. Birçok ülkede sağlıksız beslenme ve fiziksel olarak aktif olmayan yaşam tarzı, çocuk ve gençlerde de tip 2 diyabet görülme riskini küresel halk sağlığı sorunu haline getirmektedir. Küresel sağlık harcamalarının %12'si, yetişkin diyabetli bireyler için harcanmaktadır.

En basit teşhis bir damla kan ile yapılabilen açlık kan şekeri ölçümüdür.

Özellikle ailesinde diyabet öyküsü olan, hareketsiz yaşayan, sağlıksız beslenen ve vücut ağırlığı fazla olan kişiler diyabet hastalığı açısından risk grubunu oluşturmaktadır. Hastalığın belirtileri; sık idrara çıkma, ağırlık kaybı, halsizlik ve aşırı susama hissidir.

Diyabetli her iki kişiden birinin tanı almadığı bilinmektedir. Bu durum kişileri sakatlık ve erken ölüme neden olan komplikasyonlara karşı elverişli hale getirmektedir. Diyabette tanının gecikmesi demek, tip 2 diyabetli bireylerin komplikasyonlardan en az biri ile karşılaşması anlamına gelir.

Birçok ülkede diyabet körlük, kalp damar hastalıkları, böbrek yetmezliği ve alt ekstremitte (ayak-bacak) ampütasyonunun (kayıp) en önemli nedenidir. Hastalıktan korunmak için; hareketimizi arttırmak, spor yapmak, sağlıklı beslenmek ve hastalığa dair belirtiler görüldüğünde sağlık kuruluşuna başvurmak gerekmektedir.

Dünyada olduğu gibi ülkemizde de önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelen diyabet hakkında farkındalığın artırılması ve öneminin vurgulanması amacıyla bu yıl da 14 Kasım "Diyabet Günü" nde mavi halkamızı oluşturduk. **Mavi Halka**, diyabet için birleşmeyi ve bir araya gelmeyi temsil etmesi için Uluslararası Diyabet Federasyonu tarafından oluşturulmuştur. Çoğu kültürde halka; yaşamı ve sağlığı temsil eder. Mavi renk ise tüm insanları altında birleştiren gökyüzünü çağırıştırır. **Mavi Halka** diyabetin evrenselliğini ve küresel diyabet birlikteliğini sembolize eder.

Unutulmamalıdır ki; hastalıktan korunmanın en önemli şartı, hastalık hakkında bilgi sahibi olmaktır.