



HALK SAęLIęI UZMANLARI DERNEęİ

14 KASIM 2024 DÜNYA DİYABET GÜNÜ

“Engelleri Kaldırmak, Boşlukları Kapatmak”

Diyabet vücudun kan şekeri düzeyini ayarlama mekanizmalarının bozulmasıyla seyreden kronik bir hastalıktır. Üç diyabet tipi bulunur:

1-Tip 1 Diyabet: Bağışıklık sisteminin pankreasın insülin üreten beta hücrelerine saldırması sonucunda çok az veya hiç insülin üretilmeyen otoimmün bir hastalıktır. Oluşumunda genetik faktörler, enfeksiyonlar, çevresel faktörler rol oynar. Genellikle çocuklarda, ergenlerde ya da genç erişkinlerde teşhis edilir. Çok susama hissi, ağız kuruluğu, sık idrara çıkma, açlık, ani kilo kaybı, bulanık görme gibi belirtiler olabilir.

Tip 1 diyabeti önlemek şu an mümkün değildir ve tedavisi için günlük insülin kullanmak gereklidir. Fiziksel aktivitenin artırılması ve sağlıklı beslenme hastalığın kontrolünde fayda sağlar.

2-Tip 2 Diyabet: Vücudun insüline dirençli hale geldiği veya normal kan şekeri seviyelerini korumak için yeterli insülin üretmediği metabolik bir bozukluktur. Genellikle yetişkinlerde teşhis edilir ancak artan obezite oranları nedeniyle giderek daha genç popülasyonları etkilemektedir. Tüm diyabet hastalarının %90'ını Tip 2 diyabet oluşturmaktadır. Tip 1 diyabette görülen belirtiler daha hafif şiddette görülebilir veya hiç hissedilmeyebilir. Bu nedenle tanı alınması gecikebilir.

Tip 2 diyabetin oluşumunda genetik faktörler ve yaşam tarzı özellikleri birlikte rol oynamaktadır. Bunlar ailede diyabet öyküsü, şişmanlık, sağlıklı beslenme, fiziksel hareketsizlik, yaşın ilerlemesi, yüksek tansiyon, etnik köken, bozulmuş glikoz toleransı, gestasyonel diyabet geçmişi, hamilelikte sağlıklı beslenme olarak sayılabilir.

Tip 2 diyabetin önlenmesi ve genel anlamda diyabet komplikasyonlarının önüne geçilebilmesi için düzenli egzersiz yapmak, sağlıklı beslenmek, sigara içmemek, kan basıncı ve lipidi kontrolü gereklidir.

3-Gestasyonel Diyabet: Hamilelik sırasında gelişen ve hem anne hem de çocuk için yaşamın ilerleyen dönemlerinde Tip 2 diyabet riskini artırabilen bir diyabet türüdür. Genellikle doğum öncesi taramalarla tespit edilir. Gebelikten sonra genellikle kan şekeri normale döner. Yüksek tansiyon, iri bebek ve zor doğum gibi gebelikte ilgili komplikasyonlara yol açabilir.

Tip 1 diyabette sık idrara çıkma, susama, açlık, kilo kaybı gibi belirtiler görülür Tip 2 ve gestasyonel diyabette de benzer belirtiler bulunabilir ama genellikle daha sessiz seyirlidir, belirtiler belirgin değildir. Bozulmuş glukoz toleransı ve bozulmuş açlık glukozu terimleri kişinin diyabet hastası olma riskinin çok arttığını ifade eder ve bu kişiler sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite gibi yaşam tarzı değişiklikleriyle bunun önüne geçebilirler.

2021 yılında dünya genelinde 20-79 yaş grubu nüfusun %10,5'inin (537 milyon kişi) diyabet hastası olduğu ve neredeyse yarısının bu durumun farkında olmadan yaşadığı bilinmektedir. Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF) projeksiyonlarına göre 2045 yılına gelindiğinde her 8 yetişkinden biri yani yaklaşık 783 milyon kişi diyabet hastası olacaktır. Herhangi bir önlem alınmazsa bu %46'lık bir artış olacağı anlamına gelmektedir. Diyabete bağlı komplikasyonlar nedeniyle 2021 yılında 6,7 milyon ölüm meydana gelmiştir. Bu komplikasyonlar diyabetin kalbi, kan damarlarını, gözleri, sinirleri,



HALK SAęLIęI UZMANLARI DERNEęİ

böbrekleri, dişleri ve diş etkilerini etkilemesi nedeniyle meydana gelir. Diyabet yüksek gelirli ülkelerde kardiyovasküler hastalık, körlük, böbrek yetmezliği ve alt ekstremitte amputasyonlarının önde gelen sebebidir.

Diyabetin erken teşhis edilmesi komplikasyonların önüne geçilmesi için çok önemlidir. Kişi ne kadar uzun süre kontrolsüz diyabetle yaşarsa yüksek şeker düzeyi nedeniyle o dönem boyunca organ harabiyetleri yaşanacak ve komplikasyonlar daha şiddetli veya daha erken görülebilecektir. Düzenli kan şekeri taramaları, sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite gibi yaşam tarzı değişiklikleri ve gerekirse ilaç kombinasyonlarıyla kan şekeri kontrol altına alındığında komplikasyonların önüne geçilebilir.

Diyabet hastalığı hakkında farkındalığı arttırmak için her yıl 14 Kasım Dünya Diyabet Günü olarak kutlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü bu yılın temasını “Engelleri Kaldırmak, Boşlukları Kapatmak” olarak belirlemiştir. Diyabet riskini azaltmak ve diyabet hastası olan kişilerin eşit, kapsamlı, uygun fiyatlı ve kaliteli tedavi ve bakıma erişimini sağlamak amaçlanmaktadır. IDF 2024-2026 yılları temasını “Diyabet ve Esenlik” olarak belirlemiştir. Bu temalar kapsamında diyabet tedavisinde kullanılan ilaçların (hayati öneme sahip insülin dahil) yüksek maliyetli olması, kırsal veya yetersiz hizmet alan bölgelerde yaşamak veya eğitimsizlik gibi nedenlerle yeterli tanı-tedavi olanaklarına ulaşamaması, etkili diyabet tanı ve tedavisi için yeterli sağlık alt yapısının olmaması, diyabetle ilgili damgalama ve ayrımcılık nedeniyle kişilerin sosyal ve iş yaşamalarında zorluklar yaşaması küresel diyabet salgınının durdurulması için aşılması gereken engellerdir.

HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu adına Uzm. Dr. Gizem Yavaş Temir tarafından hazırlanmıştır.

KAYNAKLAR:

1. International Diabetes Federation. World Diabetes Day. International Diabetes Federation.
2. World Health Organization. (2023). Diabetes. World Health Organization.
3. International Diabetes Federation. (2023). IDF Diabetes Atlas, 11th edition.
4. American Diabetes Association. (2023). Standards of medical care in diabetes.
5. Global Health Data Exchange. Global health estimates 2021: Deaths by cause, age, sex, by country and by region, 2000-2021.