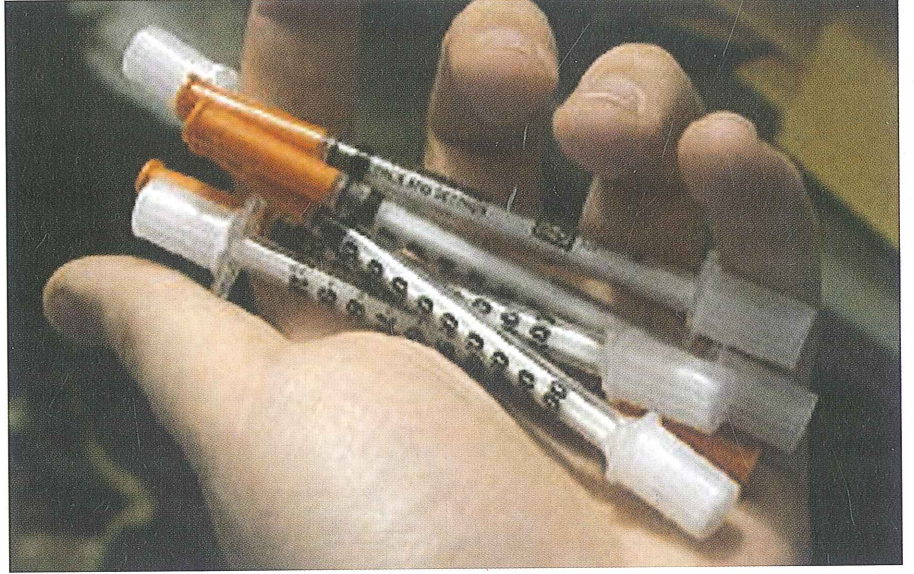


14 Kasım Dünya Diyabet Günü

Bir çok insan için 14 Kasım sıradan bir sonbahar günü-ken, dünyadaki yüz binlerce şeker hastası ve yakınları için 14 Kasım en az kendi doğum günleri kadar önemli. Çünkü 14 Kasım, 1921 yılında insülini bularak onlara yaşamlarını armağan eden Kanadalı doktor Frederick Banting'in doğduğu gün. 1991'den beri, her yıl 14 Kasım'da Dünya Sağlık Örgütü ve Uluslararası Diyabet Federasyonu'nun işbirliğiyle düzenlenen Dünya Diyabet Günü, bu alandaki öncü bilim insanları, sağlık çalışanları, diyabetli hastaların bakımıyla uğraşan kişiler, çocuk ve yaşlı diyabetli hastalar gibi her yaştan 350 milyonu aşkın insanı tek bir amaç için birleştiren bir olgu haline gelmiştir.

Dünya Diyabet Gününe, dünyanın 125 ülkesinden, Uluslararası Diyabet Federasyonu üyesi 150'yi aşkın kuruluş



katılmakta diyabetin sebepleri, belirtileri, tedavisi ve neden olabileceği organ tahribatları açısından halkı aydınlatmak, diyabet hastalığı açısından dünya çapında bir bilinç geliştirmeyi amaçlayan başlıca etkinlikler düzenlenmektedir. Kutlanma şekli ülkeden ülkeye değişik gösterse de, genel olarak herkese açık olarak kutlanarak, diyabetliye yardım hatları, radyo skeçleri, spor karşılaşmaları, ücretsiz kan şekeri ölçüm kampanyaları, halkı aydınlatma toplantıları, poster, afiş, el ilanı dağıtım kampanya-

ları, bilimsel diyabet toplantıları, sergiler, basın toplantıları ve medya söyleşileri son yıllarda en çok tercih edilen etkinlikler yöntem olarak kullanılmaktadır.

Diyabet nasıl bir hastalık?

Alınan besinler vücutta glukoz adı verilen bir tür şekerle dönüştürülerek enerji kaynağı olarak kullanılır. Enerji elde edebilmek için glukozun hücrelere girebilmesi içinse pankreastan insülin denilen hormonun salgılanması gerekir. Diyabet (şeker hastalığı),

vücudumuzda pankreas adlı salgı bezinin yeterli miktarda insülin hormonu üretmemesi ya da ürettiği insülin hormonunun etkili bir şekilde kullanılamaması durumun da gelişen ve ömür boyu süren bir hastalıktır. Sonuç olarak kişi, yediği besinlerden kana geçen şekeri yani glukozu kullanamaz ve kan şekeri yükselir. Aç karnına ölçülen kan şekerinin 126 mg/dl'nin üzerinde olması, şeker hastalığı olarak kabul edilir.

Diyabetin Tipleri nelerdir?

Tip 1 Diyabet: Tip 1 diyabet, pankreasta bulunan ve insülin

üreten beta hücrelerinin otoimmün bir süreç sonunda zedelenmesi ile meydana gelmektedir. Hastalar, mutlak veya göreceli bir insülin yetersizliği olduğundan ömür boyu insülin hormonunu dışardan (insülin enjeksiyonu, insülin kalemi veya insülin pompası yoluyla) almak zorundadırlar. Bu nedenle Tip 1 diyabet, İnsüline Bağımlı Diyabet (Insulin Dependent Diabetes Mellitus=IDDM) olarak da isimlendirilmektedir. Diyabetli kişilerin % 5-10'u Tip 1 diyabetlidir. Çoğunlukla çocuk ve ergenlik çağındaki bireylerde gelişir. Bu hastalar genellikle

çok yemek yemelerine rağmen zayıflarlar. Bu tip diyabette kan şekerini kontrol altına almak daha zordur ve hastalar şeker düşüklüğü (hipoglisemi) ya da şeker yüksekliliği (hiperglisemi) olasılığı nedeniyle yakından izlenmelidir.

Tip 2 Diyabet: Tip 2 diyabet pankreasın insülin üretmesine rağmen üretilen insülinin hedef dokularda etkili olarak kullanılamaması sonucu ortaya çıkar. Diyabetli kişilerin %90'ı Tip 2 diyabetlidir. Esas olarak yetişkinlerde genellikle 40 yaşından sonra görülmekteyse de dünyanın birçok yerinde ergenlik



çağındaki grup için de hızla büyüyen bir sorun olmaya başlamıştır. Bu tip diyabetiklerde rahatsızlık uzun yıllar klinik olarak belirti vermeyebilir. Yaşamın ileriki yıllarında araya giren bir enfeksiyon, stres, ameliyat, gebelik ya da fazla kilo alınması zaten azalmış olan beta hücre rezervinin daha da düşmesine neden olarak diyabeti klinik olarak ortaya çıkarabilir. Aşağıda belirtilen risk faktörleri altındaysanız, erken teşhis için tokluk kan şekerinizi ölçtürmelisiniz;

- 45 yaş ve üstü yaş grubu
- Kan yağlarının yüksekliği (Hiperlipidemi)
- Ailede diyabet öyküsü olması
- Gebelik döneminde ortaya çıkan diyabet
- Şişmanlık, hareketsiz yaşam
- İri bebek doğumu yapılması
- Tansiyon yüksekliği (Hipertansiyon)

• Aşırı stres altında yaşam

Bu iki tip diyabet hastalığının dışında, özellikle gebeliğin 2. yarısından sonra kan şekeri yükselebilmekte ve doğum sonrasında tekrar normal düzeyine dönmektedir. Gebelik esnasında diyabetin ortaya çıkması durumuna gestasyonel diyabet denir. Gebe kadınların yaklaşık %3'ünde gestasyonel diyabet ortaya çıkar. Ayrıca bir kişinin kan şekeri düzeyi normalden yüksek olmasına karşın diyabet tanısı koymaya yeterli yükseklikte değilse bu durumda kişi pre-diabetik (gizli şeker hastası) olarak tanımlanır.

Belirtileri neler? Nasıl ortaya çıkıyor?

Erişkin tip (Tip II) diyabet daha sinsi başlayıp, daha az bulgu vermesine rağmen, Tip I diyabet aniden ortaya çıkmakta ve genelde çok su içme, sık idrara çıkma ve kilo kaybı gibi bulgularla başlamaktadır. Özellikle çocuklarda tanı konulmada ve tedavide gecikil-

mesi halinde ciddi sorunlarla karşılaşmaktadır

Diyabetin belirtileri olarak; sık idrara çıkma, halsizlik ve aşırı yorgunluk, ani kilo kaybı, kuru ve kaşıntılı bir cilt, ağız kuruluğu ve çok su içme, tekrarlayan enfeksiyonlar, açlık ihtiyacının artması, aşırı yeme isteği, ciltteki yaraların, kesiklerin yavaş iyileşmesi, ellerde ve ayaklarda uyuşma, karıncalanma, bulanık görme sayılabilir. Bu belirtiler varsa erken teşhis için mutlaka kan şekerinin ölçülmesi gereklidir.

Diyabet ne tür sonuçlar doğurabilir?

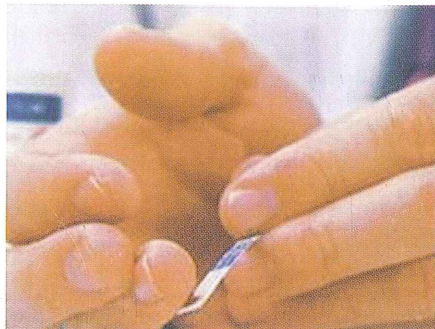
Glukoz, hücrenin yaşamı için gereklidir ancak kandaki düzeyi uzun süreli yüksek kalırsa, damarların iç yüzeylerinde hasar oluşturur. En sık etkilenen organlar göz, kalp, sinir dokusu ve böbreklerdir. En korkutucu sonuçları ise, yüksek tansiyon, böbrek yetersizliği, görme bozuklukları ve körlük, dolaşım problemleri ve sinir sistemi hasarlarına

bağlı olarak duyu ve hareket bozukluklarıdır. Damarlarda oluşan hasar, glukoz seviyesinin ne kadar fazla olduğuna ve yüksek kaldığı sürenin uzunluğuna bağlıdır. İlerleyen aşamalarda, damar sertliği, kalp damarlarının hastalıkları, kalp krizi, felç gibi hayatı tehdit edici hastalıklara neden olabilir. Kalp krizi nedeniyle ani ölüm şeker hastalarında 6 kat daha sık görülür. Ayaklarda dolaşım yetersizliğine ve sinirlerin yıpranmasına bağlı olarak his azalması ve yaralar oluşabilir. Kangrene kadar gidebilen bu durum “diyabetik ayak” olarak adlandırılır. Bu nedenle hastaların ayak bakımı konusunda bilgi almaları önemlidir. Tip 2 diyabetlilerde böylesi tehlikeli sonuçların görülme sıklığı daha fazladır. Bu nedenle kandaki glukoz kontrolünün yanı sıra, kolesterol ve tansiyonun normal düzeylerde tutulması çok önemlidir. **Diyabetin sonuçlarından korunmak, onlarla mücadele etmekten çok daha kolaydır.**

Diyabet tedavisi nasıl yapılır?

Şu anda tüm dünyada uygulanan diyabet tedavisi düzenli insülin kullanmak, düzenli egzersiz yapmak ve verilen uygun diyetleri uygulamak yanında mutlak surette diyabetli takibi yapabilecek bir sağlık kurumunda düzenli kontrollerini yaptırmaktan oluşmaktadır. Diyabet kişiyi normal yaşamından koparan bir hastalık değildir. Tedaviye uyumlu ve düzenli kontrollerini yaptıran diyabet hastaları kurallarına uyduktan sonra her türlü aktiviteyi yapabildikleri gibi; yaşamlarının ileriki dönemlerinde sağlıklarını tehdit edecek ciddi sorunlarla diyabet olmayanlara göre çok sık karşılaşmamaktadırlar.

Tam anlamıyla iyileşebile-



cek bir hastalık olmadığından diyabette tedavi ve önerilere sıkı sıkıya bağlı kalmak büyük önem taşır fakat en az bu kadar önemli olan ikinci bir bilgi de, bu yaşam tarzının bir ömür boyu devam etmesi gereğidir. Diyabet tedavisinin amacı kan şekeri düzeyinizi normal sınırlar içerisinde tutarak, kısa veya uzun dönemde oluşabilecek sağlık sorunlarını önlemek veya geciktirmektir. Kan şekerini oluşturan asıl kaynak yiyeceklerdir ve bu nedenle sağlıklı beslenme diyabette tedavinin temelidir. Doğru beslenme ve düzenli ilaç kullanımı ile birlikte sürekli, düzenli ve uygun egzersiz, diyabet hastasını birçok sorundan koruyup, iyi bir kan şekeri kontrolü sağlar.

Türkiye’de 5 milyon kişide görülen diyabetin büyük hızla yayılmasında, bol yağlı ve şekerli hazır gıda tüketiminin artması, fiziksel aktivitenin azalması ve bunların neden olduğu insülin direnci rol oynuyor.