**İZMİR KATİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ**

**HALK SAĞLIĞI ANA BİLİM DALI**

**“SAĞLIKTA ÖNEMLİ GÜN VE HAFTALAR”**

**DÜNYA DİYABET GÜNÜ (14 KASIM)**

Diyabet, kandaki şeker düzeyini dengeleyen insülin hormonunun; eksikliği ve/veya yeterince salgılanmasına rağmen, vücutta kullanılamaması sonucu oluşan kronik metabolizma bozukluğudur. (1) Genel olarak tip 1 ve tip 2 diyabet tanımlamaları kullanılır. Tip 1 diyabet, genellikle erken yaşlarda başlar, tanıdan itibaren mutlaka insülin kullanılmasını gerektirir. Tip 2 diyabet, genellikle daha ileri yaşlarda (35 yaş ve üzerinde) başlar. Ortaya çıkışında sağlıksız yaşam biçimi davranışları ve aile öyküsünün etkili olduğu, beslenme, fiziksel aktivite ve kan şekerini düzenleyici ilaçlar ile tedavi edilebilen bir hastalıktır. (2)

Diyabet tüm dünyada hızla artış gösteren kronik, bulaşıcı olmayan bir hastalıktır.  Dünyadaki diyabetli oranı 1980’den 2014’e dört kat artmıştır (108 milyondan 422 milyona).  Oysa dünya nüfusundaki artış 1.5 kattır (4.4 milyardan 7.7 milyara). Her beş saniyede bir kişi diyabete yakalanmakta, her altı saniyede bir kişi ise diyabete bağlı komplikasyonlar nedeniyle ölmektedir.

Dünyada 425 milyon diyabetli bulunmaktadır. Türkiye hem obezite hem de diyabetin artış hızı bakımından Avrupa’da, hatta Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü (OECD) kapsamındaki 34 ülke içinde ilk sırada yer almaktadır. Ülkemizde yetişkinlerin üçte ikisi aşırı kilolu ya da şişmandır (obez). Elli beş milyon yetişkinin 38 milyonu (yüzde 69) normal kilonun üzerindedir. Bir başka ifade ile yetişkinlerin üçte biri obez, üçte biri aşırı kiloludur. Yine ülkemizde her yedi yetişkinden birisinde diyabet vardır (8.5 milyon kişi; yüzde 15.3). Ayrıca 20 bin dolayında çocuğun da insülin ile tedavi edilen Tip 1 diyabetli olduğu bilinmektedir. Her dört yetişkinden birinde diyabete yatkınlık (prediyabet) vardır ve bu bireylerin üçte birinde 10 yıl içinde aşikar diyabet gelişecektir. (3)

Dünya Diyabet Günü artan diyabetli kişi sayıları nedeniyle Uluslararası Diyabet Federasyonu (International Diabetes Federation, IDF) ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından ilk kez 1991 yılında gerçekleşmiştir.

2006 yılında ise Birleşmiş Millet Genel Kurulu 61/225 numaralı kararında diyabetin yaşam boyu süren, ve majör organ hasarları nedeniyle diyabetli kişinin yanı sıra ailesini, ülkesini ve dünyayı çeşitli risklere maruz bırakabilen bir hastalık olması nedeniyle 2007 yılından itibaren 14 Kasım’ı Birleşmiş Milletler Diyabet Günü olarak tanımıştır.

14 Kasım özellikle tip 1 diyabetli kişilerde yaşam kurtarıcı insülini bulan bilim adamı Sir Frederik Banting’in doğum günü olduğundan seçilmiştir. İnsülin Sir Frederik Banting, Charles Best ve John James Rickard Macleod tarafından 1921 yılında bulundu. O tarihlerde tip 1 diyabetli kişiler 1-2 yıl yaşayabiliyorlardı. Hastaya ilk başarılı uygulaması ise 23 Ocak 1922’de gerçekleşti. Bu buluş diyabet tedavisinde bir dönüm noktası oldu. Tip 1 diyabette vücutta salgılanmayan insülinin haricen uygulanması tip 1 diyabetli kişilerin kaderini değiştirdi. Banting ve McLeod 1923 yılında tıpta Nobel Ödülü’nü kazandılar. (4)

Dünya Diyabet Günü, 160'tan fazla ülkede 1 milyardan fazla kişiden oluşan küresel bir kitleye ulaşan dünyanın en büyük diyabet bilinçlendirme kampanyasıdır. Kampanya, diyabet dünyası için son derece önemli olan konulara dikkat çekerek diyabeti kamuoyunun ve siyasetin odak noktasında sağlam bir şekilde tutmaktadır.

Kampanya kabul edilen [mavi daire logosu ile temsil edilmektedir.](http://worlddiabetesday.org/resources/wdd-2019/logo/)Mavi daire, diyabet farkındalığının küresel sembolüdür. Diyabet salgınına yanıt olarak küresel diyabet topluluğunun birliğini ifade eder. (5)

2021-2023 Dünya Diyabet Günü teması ‘Diyabet Bakımına Erişim’dir.

Uluslararası Diyabet Federasyonu bu üç yıllık temayı diyabet ile ilgili mevcut stratejik planları en iyi şekilde sürdürmek ve diyabet kampanyasına ilişkin planlama, geliştirme, katılım ve tanıtımı kolaylaştırmak için seçmiştir.

Sağlık Bakanlığı birinci basamak hastalık yönetim platformu kapsamında 2021 yılı Eylül ayı sonu itibarı ile tanımlanmış 18 yaş ve üzeri nüfusta diyabetli birey sıklığı % 10.5 dir.

T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından toplumda diyabet farkındalığını arttırarak, gelecek nesilleri diyabetten korumayı ve tanı alan hastalara sunulan diyabet bakım kalitesinin yükseltilmesini, komplikasyonların ve diyabete bağlı ölümlerin azaltılmasını amaçlayan  “Türkiye Diyabet Programı”  uygulanmaktadır.

 “Türkiye Diyabet Programı”nda diyabet hastalığı ile ilgili genel bilgiler özetlenmiş, diyabetin Dünya’da ve Türkiye’de mevcut durumu ortaya konmuş ve diyabetle etkin mücadele edilebilmesi için ulaşılması gereken 5 amaç belirlenmiştir. Bu amaçlar;

* Etkin diyabet yönetimi için politika geliştirmek ve uygulamak,
* Diyabetin önlenmesini ve erken tanı konmasını sağlamak,
* Diyabet ve komplikasyonlarının etkin tedavisini sağlamak,
* Çocukluk çağında diyabet bakım ve tedavisini geliştirmek,
* Tip 2 diyabet ve obeziteyi önlemek ve diyabet ve diyabet programını etkin izlemek ve değerlendirmektir. (6)

Tüm dünyadaki milyonlarca diyabetli ve risk altındaki milyonlarca kişi için ‘İNSÜLİNİN KEŞFİNİN YÜZÜNCÜ YILINDA’ bakıma erişim büyük bir fırsat olacaktır. Bu bağlamda; diyabetli bireylere ihtiyaçları olan ilaç, teknolojik ekipmanların sağlanması, davranış değişikliği yaratacak ve diyabetlinin yönetimini sağlayacak eğitimlerin planlanıp yapılması  ve diyabetlilerin bakım ihtiyaçlarının karşılanması önem arz etmektedir. (7)

Bu vesile ile ;

Uygun aralıklarla kan şekerinizi ölçünüz veya ölçtürünüz. HbA1c:%7'nin altında olmalıdır.

Düzenli egzersiz yapınız, beslenmenize özen gösteriniz, vücut ve çevre hijyenine dikkat ediniz.

Göz, böbrek, sinir ve kalp kontrollerinizi uygun aralıklarla yaptırınız.

Ayak ve tırnak bakımına özel bir itina gösteriniz.

Gerekli ise insülin ilacından çekinmeyiniz, yeterli miktarda kullanıldığında en güvenli diyabet tedavi ilacıdır. Ayrıca insan ömrüne 60 yıldan fazla ömür kattığını hatırlayınız.

Diyabetin gelişmemesi için en önemli hususun haraketli yaşam, sağlıklı beslenme ve stresten uzak kalmak olduğunu aile içinde ve toplumla paylaşınız. (8)

KAYNAKLAR

1. <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Diyabet/tip-1-diyabet/Diyabet-Nedir.pdf>
2. <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Diyabet/tip-1-diyabet/Diyabet-Tipleri.pdf>
3. <http://hastane.ankara.edu.tr/2018/11/16/14-kasim-dunya-diyabet-gunu/>
4. <https://diyabetleyasamdernegi.com/ayin-konusu-dunya-diyabet-gunu/>
5. <https://worlddiabetesday.org/about/theme/>
6. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler/14-kasim-2021-dunya-diyabet-gunu.html>
7. <https://www.trdiyabet.org/14-kasim-dunya-diyabet-gunu.html>
8. <https://hastane.gazi.edu.tr/tr/etkinlikler/14-kasim-dunya-diyabet-gunu-101>

**HAZIRLAYANLAR:**

1. Arş. Gör. Dr. Büşra HANCAN (İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı)

2. Doç. Dr. Asya Banu BABAOĞLU (İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı)

3. Prof. Dr. Mustafa TÖZÜN (İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı)