**DÜNYA DİYABET GÜNÜ BİLGİ NOTU(14 KASIM 2023)**

Diyabet, pankreasın insülin üretiminde sorun olduğu veya üretilen insülinin kullanımında sorun olduğu zaman oluşan kronik bir hastalıktır. İnsülin üretiminde ya da kullanımında sorun olduğunda kan dolaşımındaki glikoz miktarı artar ve yüksek kan şekeri seviyesine neden olur. Bu da uzun süreçte vücuttaki organ ve dokularda hasara sebep olur. (1).

Tip 1 diyabet, pankreasın çok az insülin ürettiği ya da hiç üretmediği tiptir ve şu an için nedeni ya da önlemi yolu hakkında kesin bir bilgi bulunmamaktadır. Tip 2 diyabet, dünyada en sık görülen diyabet tipidir. Gestasyonel diyabet (gebelik diyabeti) doğum öncesi tarama yoluyla bulunur. Gestasyonel diyabeti olan kadınların ve çocuklarının ileride tip 2 diyabete yakalanma riski mevcuttur, gebelik ve doğum sırasında komplikasyon riskinde artış olur (2).

Diyabetin belirtileri; susuzluk, sık idrara çıkma, sürekli açlık hissi, kilo kaybı, görme bozuklukları ve yorgunluk gibi değişikliklerdir. Tip 1 diyabette belirtiler daha belirgin olup tip 2 diyabette daha az belirgin gözlenebilir. Bu nedenle tip 2 diyabet tanısında gecikmeleri engellemek amacıyla risk faktörlerini ve belirtileri bilmek önemlidir (3).

Diyabet zaman içinde gözde görme kaybı, ayaklarda sinir hasarı ve zayıf kan dolaşımı ile ülserlere ve sonrasında parmak, ayak vb. kayıplarına, kalp krizi, felç, böbrek yetmezliği gibi komplikasyonlara sebep olabilir (3). Bu komplikasyonları ve erken ölümleri önlemek için etkisi olduğu bilinen yaklaşımlardan en önemlisi yaşam tarzı değişiklikleridir. Bunlar içinde, tütün kullanmamak, günde en az 30 dakika orta düzeyde fiziksel egzersiz yapmak, sağlıklı beslenmeye dikkat etmek yer almaktadır. Ayrıca düzenli aralıklarla doktor kontrolünde olup komplikasyon riski olan sistem muayenelerini aksatmamak ve doktor tarafından başlanan tedaviye uyum göstermek de akılda tutulması gerekenlerdendir (2).

Dünya Diyabet Günü, Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF) ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından diyabetin sıklığının giderek artması sonucu oluşan endişeler nedeniyle 1991 yılında oluşturulmuştur. 2006 yılında Birleşmiş Milletler tarafından kabul edilerek resmi Birleşmiş Milletler günü haline geldi. Charles Best ile insülini keşfeden Sir Frederick Banting'in doğum günü olan 14 Kasım günü her yıl Dünya Diyabet Günü olarak kutlanır. Dünya diyabet günü kampanyası 2007 yılından itibaren mavi daire logosuyla temsil edilmektedir. Mavi daire ile diyabet salgınına karşı küresel diyabet topluluğunun birliği ifade edilmektedir. Dünya Diyabet Günü kampanyası her yıl bir temaya odaklanmaktadır. 2021-2023 yılları arası teması “Diyabet Bakımına Erişim” olarak belirlenmiştir (4).

Kampanya 2023 yılında diyabetin geciktirilmesine ve önlenmesine yardımcı olmak için tip 2 diyabet riskinizi bilmenin önemine odaklanmıştır. Tema “Riskinizi Bilin, Sorumluluğunuzu Bilin” olarak belirlenmiştir. Diyabet komplikasyonlarının erken saptanması için zamanında bilgiye ve bakıma erişimin önemine değinmiştir (5).

Diyabet atlası (2021), yetişkin nüfusun %10,5’inin diyabet hastası olduğunu ancak neredeyse yarısının bunun farkında olmadığını belirmektedir. Tahminler 2045 yılına kadar %46 artışla 8 yetişkinden 1’inin diyabetle yaşayacağını öngörmektedir (5).

Diyabet atlası (2021) verilerine göre, diyabetli her 4 kişiden 3’ü düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşamakta, 541 milyon yetişkinin tip 2 diyabet riski yüksek derece bulunmakta, 1,2 milyondan fazla çocuk ve ergen tip 1 diyabet ile yaşamakta, 6 doğumdan 1’i gebelik diyabetinden etkilenmekte ve 2021 yılında dünyada diyabet nedenli 6,7 milyon ölüm olduğu bilinmektedir. Diyabet 2021 yılında en az 966 milyar dolarlık sağlık harcamasının sebebi olmuştur ve bu dünya çapında sağlık hizmeti harcamaları toplamının %9’unu oluşturmaktadır (6).

Ülkemizde Sağlık Bakanlığı tarafından diyabet farkındalığını artırmak, diyabetten korunma yöntemlerini yaygınlaştırmak, diyabete bağlı komplikasyonların ve ölümlerin azalmasını sağlamak amacıyla “Türkiye Diyabet Programı” uygulanmaktadır (7). Ayrıca diyabeti olan çocukların okulda bakımlarını iyileştirmek, öğretmen ve öğrencilerin bilgilerini artırarak diyabeti olan çocukları erken aşamada yakalamak amacıyla Çocuk Endokrinolojisi ve Diyabet Derneği tarafından, Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı ile iş birliği kurularak 2010 yılında “Okulda Diyabet Programı” başlatılmıştır (8).

Dünya çapında milyonlarca diyabet hastası, hastalığı yönetmek için gerekli olan bakıma erişimde güçlük çekmektedir. Dünya Diyabet Günü Kampanyası 2023 yılında diyabet bakımına ihtiyaç duyan herkese destek ve bakımın ulaştırılabilir duruma gelmesi için çalışmalar yapılması gerektiğine dikkat çekmektedir (9).

Bu belge, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı“Sağlıkta Önemli Gün Ve Haftalar” bilgi notları kapsamında Arş. Gör. Dr. Ilgın TİMARCI BECERİK tarafından, 10.11.2023 tarihinde hazırlanmıştır.

KAYNAKLAR

1. International Diabetes Federation [Internet]. Erişim Tarihi: 08.11.2023. Diabetes basics. Erişim Adresi: https://idf.org/about-diabetes/what-is-diabetes/

2. Diabetes [Internet]. Erişim Tarihi: 08.11.2023. Erişim Adresi: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes

3. Diabetes [Internet]. Erişim Tarihi: 08.11.2023. Erişim Adresi: https://www.who.int/health-topics/diabetes

4. Federation ID. About WDD | World Diabetes Day [Internet]. Erişim Tarihi: 08.11.2023. Erişim Adresi: https://worlddiabetesday.org/about/

5. Federation ID. Key messages | World Diabetes Day [Internet]. Erişim Tarihi: 08.11.2023. Erişim Adresi:https://worlddiabetesday.org/about/key-messages/

6. Federation ID. Facts & figures | World Diabetes Day [Internet]. Erişim Tarihi: 08.11.2023. Erişim Adresi: https://worlddiabetesday.org/about/facts-figures/

7. Turkiye\_Diyabet\_Programi.pdf [Internet]. Erişim Tarihi: 10.11.2023. Erişim Adresi:https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/Yayinlarimiz/Programlar/Turkiye\_Diyabet\_Programi.pdf

8. Okulda Diyabet Programı [Internet]. Erişim Tarihi: 10.11.2023. Okulda Diyabet Programı. Erişim Adresi: https://okulda-diyabet-dersleri.web.app/

9. Federation ID. Theme | World Diabetes Day [Internet]. Erişim Tarihi: 08.11.2023. Erişim Adresi: https://worlddiabetesday.org/about/theme/