

14 KASIM 2021 DÜNYA DİYABET GÜNÜ

#diyabetbakiminaerisim

2021-23 Dünya Diyabet Günü teması **Diyabet Bakımına Erişim**'dir. 2023 yılındaki kampanyanın odağında "Riskinizi Bilin, Sorumluluğunuzu Bilin" sloganıyla tip 2 diyabet ve diyabete bağlı komplikasyonları geciktirmek veya önlemek yer alıyor.

Dünya Diyabet Günü, diyabetlilerin, sağlık çalışanlarının, diyabet savunucularının, medyanın, kamuoyunun ve hükümet kuruluşlarının diyabet konusunda farkındalığı artırmak için bir araya geldiği küresel bir gündür.

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.

İnsülinin keşfinin yüzüncü yılı, diyabetli 460 milyondan fazla insan ve risk altındaki milyonlarca insan için anlamlı bir değişiklik meydana getirmek için eşsiz bir fırsat sunmaktadır.

Dünya çapında milyonlarca diyabetli birey diyabet bakımına erişememektedir. Diyabetli bireyler, durumlarını yönetmek ve komplikasyonlardan kaçınmak için sürekli bakım ve desteğe ihtiyaç duyarlar.

Bu konuda daha fazla beklemeden,

-İlaç, teknoloji, destek ve bakım ihtiyacı olan tüm diyabetli bireylere ulaştırılmalı,

-Hükümetler diyabet bakımı ve önleme yatırımlarını artırmalıdır.

Birçok diyabetli birey ağızdan alınan diyabet ilacına ihtiyaç duymaktadır. Ancak düşük gelirli ülkelerde bu tedavi seçeneklerine ulaşamıyor ve maddi olarak karşılanamıyor. Her 4 diyabetli bireyden 3'ü düşük gelirli ülkelerde yaşamaktadır.

İnsülinin keşfinin üzerinden 100 yıl geçmesine rağmen milyonlarca diyabetli birey hala insüline ulaşamamaktadır.

Kan glukozu ölçümü diyabet yönetimi için temel ihtiyaçlardan biridir. Ancak birçok ülkede diyabetli bireyler ihtiyaç duyulan ekipmanlara ulaşamamaktadır.

Anahtar Mesajlar

Dünya çapında her 10 yetişkinden 1'i diyabet hastasıdır. Yüzde 90'dan fazlasında tip 2 diyabet vardır. Bunların yarısına yakınına henüz teşhis konulamamıştır. Çoğu durumda tip 2 diyabet ve komplikasyonları, sağlıklı alışkanlıkların benimsenmesi ve sürdürülmesiyle geciktirilebilir veya önlenir. Riskinizi ve ne yapmanız gerektiğini bilmek, önlemeyi, erken tanıyı ve zamanında tedaviyi desteklemek açısından önemlidir.

Önemli Bulgular

IDF Diyabet Atlası, diyabetin küresel etkisine ilişkin en son rakamları, bilgileri ve tahminleri sunmaktadır.

- 2021 yılında 537 milyon yetişkin (10 kişiden 1'i) diyabetle yaşamaktaydı. Bu sayının 2030'da 643 milyona, 2045'te ise 783 milyona çıkması bekleniyor.
- Diyabetli olan yaklaşık 2 yetişkinden birine (%44) tanı konulamamaktadır (240 milyon). Bunların çoğu tip 2 diyabettir.
- Diyabetli her 4 kişiden 3'ünden fazlası düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşamaktadır.
- 541 milyon yetiřkinin tip 2 diyabete yakalanma riski yüksektir.
- 1,2 milyondan fazla çocuk ve ergen (0-19 yaş) tip 1 diyabetlidir.
- Diyabet 2021'de 6,7 milyon kişinin ölümüne neden olduğu tahmin edilmektedir.
- Diyabet, 2021'de en az 966 milyar dolarlık sağlık harcamasından sorumluydu; bu, sağlık hizmetlerine harcanan küresel toplamın %9'unu oluşturmaktadır.
- 6 canlı doğumdan biri (21 milyon), hamilelikte yüksek kan şekerinden (hiperglisemi) etkilenmektedir.

Riski Bilmek, Korunmayı Bilmektir

Tip 2 diyabet tüm diyabetlerin %90'ından fazlasını oluşturur. Durumun gelişme riskini azaltmak için atılabilecek birkaç adım vardır.

Kentleşmeyle bağlantılı sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve hareketsiz yaşam tarzı, tip 2 diyabetin gelişimine katkıda bulunan ortak faktörlerdir. ABD, Finlandiya, Çin, Hindistan ve Japonya'da yapılan çalışmalardan elde edilen, yaşam tarzı değişikliklerinin (sağlıklı bir vücut ağırlığına ulaşmak ve orta derecede fiziksel aktivite sağlamak) risk altındaki kişilerde tip 2 diyabet gelişimini önlemeye yardımcı olabileceğine dair çok güçlü kanıtlar bulunmaktadır.

Tip 2 diyabet riskini azaltmak dengeli beslenmeyi ve düzenli fiziksel aktiviteyi içerir. Aşırı kilo ve obezite riski artırdığından sağlıklı kiloyu korumak çok önemlidir. Küçük bir kilo kaybı bile büyük bir fark yaratabilir. Özellikle bir veya daha fazla risk faktörüne sahip kişiler için düzenli taramalar ve kontroller, erken belirtileri tespit edebilir ve bireylerin tip 2 diyabetin başlamasını geciktirmek veya önlemek için gerekli değişiklikleri yapmasına yardımcı olabilir.

TİP 2 DİYABET İÇİN RİSK FAKTÖRLERİ

Çeşitli risk faktörleri tip 2 diyabetle ilişkilendirilmiştir ve şöyle sıralanabilir:

- Ailede diyabet öyküsü
- Fazla kilolu olmak
- Sağlıksız beslenme
- Fiziksel hareketsizlik
- Artan yaş
- Yüksek tansiyon
- Etnik köken
- Bozulmuş glukoz toleransı (BGT)*
- Gebelik diyabeti geçmişi
- Hamilelikte yetersiz beslenme

* Bozulmuş glukoz toleransı (BGT), normalden yüksek ancak diyabet tanısı eşiğinin altında olan bir kategoridir.

Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF), 212 milyon kadar insanın, yani halihazırda diyabetle yaşayan yetişkinlerin yarısının teşhis edilmediğini tahmin ediyor. Bu bireylerin çoğunun Tip 2 diyabetli olduğu biliniyor.

IDF, bireyin önümüzdeki on yıl içinde tip 2 diyabet geliştirme riskini tahmin etmeyi amaçlayan çevrimiçi bir diyabet risk değerlendirmesi oluşturdu. Test, Adj tarafından geliştirilen ve tasarlanan Finlandiya Diyabet Risk Skoruna (FINDRISC) dayanmaktadır. Bu test birkaç dakika süren ve Tip 2 diyabet riskinizi öğrenmenizi sağlayan hızlı ve pratik bir yöntemdir.

Testi uygulamak için <https://worlddiabetesday.org/type-2-diabetes-risk-assessment/> sayfasını ziyaret edebilirsiniz.