

“TÜRKİYE’DE 20 YAŞ ÜSTÜ HER YEDİ KİŞİDEN BİRİ DİYABET HASTASI”

14 Kasım Dünya Diyabet Günü ile ilgili olarak bilgi veren Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Başkanlığı Öğretim Görevlisi Dr. Tülay Bağcı Bosi, Türkiye’de 20 yaş üstü her yedi kişiden birinin diyabet hastası olduğunu bilindiğini söyledi.

Öğ. Gör. Dr. Tülay Bağcı Bosi, diyabetin (şeker hastalığı) pankreasın kan şekerini düzenleyen bir hormon olan insülini yeterli miktarda üretememesi ya da üretilen insülinin vücutta etkili bir şekilde kullanılamaması sonucu oluşan, kandaki şeker (glikoz) düzeyinin yükselmesiyle) gelişen ve ömür boyu süren kronik bir hastalık olduğunu belirtti. Diyabetin ciddi bir halk sağlığı sorunu olduğuna dikkat çeken Bosi şunları söyledi:

“2015 yılı verilerine göre dünyada 415 milyon kişi diyabet hastası olarak raporlanmıştır. Bu rakamın 2040 yılında 642 milyona ulaşacağı tahmin edilmektedir. Halen diyabetli hastaların yarısının tanı alamadığı, bu sebeple de uygun tedavi alamadıkları bilinmektedir. Bu gecikmenin sebebi, diyabetin kronik bir hastalık olması ve etkilerinin geç ortaya çıkmasıdır. Dünyada her altı saniyede bir kişi diyabetin meydana getirdiği sağlık sorunları nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Türkiye’de ise 20 yaş üstü her yedi kişiden birinin diyabet hastası olduğu bilinmektedir.”

Sık idrara çıkma, aşırı susama, yorgunluk, kilo kaybı, bulanık görme, tekrarlayan enfeksiyonlar, yaralarda geç iyileşme, ellerde veya ayaklarda karıncalanma hissi ya da uyuşma, kusma ve karın ağrısı gibi belirtilerin diyabet hastalığının sık görülen belirtilerinden olduğunu dile getiren Bosi, bu yakınmaların varlığında vakit kaybetmeksizin hekime başvurulması gerektiğini söyledi.

Hamilelik sürecindeki diyabet konusuna da değinen Bosi, “Diyabet tiplerinden biri olan gestasyonel diyabet; kişi diyabet hastası olmadığı halde sadece gebelik sürecinde ortaya çıkan kan glikoz(kan şekeri) yüksekliği ile seyreden ve bebeğin anne karnındaki gelişimi üzerinde ciddi olumsuz etkileri olan, gebelik sonrası ise kişinin normale döndüğü bir hastalıktır. Özellikle gestasyonel diyabette tanıyı kesinleştirmek için OGTT (oral glikoz tolerans testi) yapılması önem taşımaktadır. Ancak bu test 24. gebelik haftasından sonra yapıldığı için gebeliğin ilk üç ayında insülin direncini saptamak amacıyla ‘HOMA-IR indeksi’ ile yapılan hesaplama büyük öneme sahiptir. HOMA-IR indeksi, ‘bozulmuş açlık glikozu’ tanısında da önem taşımaktadır. 12 saat açlık sonrası kan glikoz(kan şekeri) ve insülin düzeyi ölçülerek gerekli hesaplamalar sonucunda insüline hücrelerin ne ölçüde yanıt verdiği saptanmış olur. Bu sayede kişide insülin direnci olup olmadığı tespit edilebilir. Bu nedenle bütün gebeler hem kendi hem de doğacak bebeklerinin sağlığı açısından diyabet tarama testlerini mutlaka yaptırmalıdır” diye konuştu.

Bugün için tip 1 diyabeti önleyecek etkin ve güvenilir bir yöntem mevcut olmadığını ancak erken tanı ve tedavi ile ileride oluşabilecek komplikasyonların önlenebileceğini belirten Bosi, tip 2 diyabette ise risk faktörlerini şöyle sıraladı:

- ✓ Hareketsiz yaşam tarzı

- ✓ Obezite (özellikle bel çevresinde), kilo alımında artış (özellikle ergenlik döneminde hızlı kilo alma)
- ✓ Yoğun içerikli yiyecekleri sık ve çok miktarda tüketme, düzensiz beslenme
- ✓ Doğumdan itibaren bebeklerin eksik ve yanlış beslenmesi, yetersiz anne sütü ile beslenme
- ✓ Doymuş yağlardan zengin ve posa miktarı düşük beslenme alışkanlığı
- ✓ Birinci derece akrabaların diyabet hastası olması
- ✓ İri bebek doğurma ya da gestasyonel diyabet öyküsü
- ✓ Hipertansiyon hastalığı
- ✓ Dislipidemi
- ✓ Polikistik over sendromu
- ✓ Önceki testlerde 'bozulmuş açlık glikozu (BAG)' veya 'bozulmuş glikoz toleransı (BGT)' saptanması (prediyabet)(burada tanıda OGTT ve HOMA-IR indeksi önemlidir.)
- ✓ Ağır insülin direnci ile seyreden sağlık sorunlarının varlığı
- ✓ Kardiyovasküler hastalık öyküsü bulunması
- ✓ Atipik antipsikotik ilaç kullanımı

Basit yaşam tarzı değişikliklerinin tip 2 diyabetin başlangıcını geciktirmede ve oluşumunu önlemede oldukça etkili olduğunu söyleyen Bosi, bu önlemleri şöyle sıraladı:

- ✓ Kişi, boy uzunluğu, yaş ve cinsiyete göre beklenen vücut ağırlığında olmalı ve bunu korumalıdır.
- ✓ Ara vermeden tempolu olarak günde en az 30 dakika olmak üzere haftalık en az 5 gün/150 dakikayı tamamlayacak şekilde fiziksel aktivite yapılmalıdır (tercihen yürüyüş). Egzersiz, ayrıca kişinin kan basıncı ve kilo kontrolünü sağlamasında yardımcı olur.
- ✓ Kişi yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat etmeli, her öğünde dört besin grubundan (süt ve ürünleri grubu; et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar grubu; ekmek ve tahıllar grubu; sebze, meyve grubu) yeterince yenmelidir. Şeker ve doymuş yağ alımlarından kaçınılmalıdır.
- ✓ Sigara içiminden kaçınılmalıdır.”

Diyabetin uygun şekilde tedavi ve kontrol edilmemesi halinde çeşitli organlarda hasarlar oluşabileceğini dile getiren Bosi, özellikle kalp, kan damarları, sinir sistemi, böbrek, göz gibi organ ve sistemlerin bundan olumsuz etkileneceğini vurguladı.