

# Diyabet & Yaşam

ISSN: 1302-2289

www.diyabetvakfi.org.tr

Sayı: 41 Yıl: 2012 Eylül 2012

- **Diyabetliler Tüm Sorunlarını Burada Paylaştı: Diyabet Parlamentosu-1**
- **Diyabet Türkiye Büyük Millet Meclisi Gündemine Girdi**
- **Diyabetin Bitkisel Ürünler ve Cerrahi Yöntemlerle Tedavisi Reklam ve Haberlerine Yasak Geldi**
- **Diyabette Ağız ve Diş Sağlığı**
- **Diyabetlisiniz Seyahate Çıkıyorsunuz**
- **Alzheimer**





# Yalnız değilsiniz!



## Türkiye Diyabet Vakfı Hasta Hakları Hukuk Bürosu

**ŞİŞLİ**

0212

**296 05 04**

19 Mayıs Mah. Halaskargazi Cad.  
Sadıklar 1 Apt. No:196 K:6 D:12 Şişli İSTANBUL

**BAKIRKÖY**

0212

**542 88 56**

Zuhurat Baba Mah. Gençler Cad. 38/2 İSTANBUL

**KÜÇÜKYALI**

0216

**367 94 94**

Yılmaz Mızrak Kültür Merkezi. Mızrak Sk. No: 4  
Küçükalyalı İSTANBUL



**TÜRK DİYABET VAKFI**

# NovoTwist®

Kullanım kolaylığı için tasarlandı

Tak



Çevir

Kullanım kolaylığı için tasarlandı

Hastalar tarafından tercih edilmektedir.

Her 4 hastadan 3'ü NovoTwist®'i tercih etmektedir.<sup>1</sup>

Kolay

'Tak çevir' iğne ucu insülin enjeksiyonunu kolaylaştırıyor.

Güvenilir

İğne ucunun doğru takıldığını duyarak ve hissederek emin olma imkanı sağlıyor.

Yeni Nesil FlexPen®'ler ile kullanılmak üzere tasarlanmış tek kullanımlık "tak çevir" iğne ucu

NovoTwist® 30G iğne  
0.3 x 8 mm



NovoTwist® 32G iğne  
0.25 x 5 mm

NovoFine® 31G iğne  
0.25 x 6 mm

NovoFine® 30G iğne  
0.3 x 8 mm

Insülin enjeksiyon sistemleri ile kullanılan tek kullanımlık iğne ucu

#### NovoTwist® Kısa Ürün Bilgisi

NovoTwist® iğnelerin kullanılmasını enjeksiyon cihazları ile kullanılmak üzere uygun eğitim, tek kullanımlık enjeksiyon cihazları ile kullanılmak üzere uygun eğitim ve kullanım için gerekli olan tüm eğitimleri kapsayan bir kursla desteklenmektedir. NovoTwist® iğne ucunun kullanımı için gerekli olan tüm eğitimleri kapsayan bir kursla desteklenmektedir. NovoTwist® iğne ucunun kullanımı için gerekli olan tüm eğitimleri kapsayan bir kursla desteklenmektedir. NovoTwist® iğne ucunun kullanımı için gerekli olan tüm eğitimleri kapsayan bir kursla desteklenmektedir.

Referans: 1. Sommadossi B et al. Safety, simplicity and convenience of a modified prefilled insulin pen compared with an established prefilled pen. Expert Opin Pharmacother 2008; 9 (13): 2223-32.

#### NovoFine® Kısa Ürün Bilgisi

NovoFine®, NovoFine® 3, NovoFine® 3, NovoFine® 3, NovoFine® 10, NovoFine® 15 adlı enjeksiyon sistemleri ile kullanılmak üzere tek kullanımlık iğne uçlarıdır. NovoFine® iğnelerin kullanımı için gerekli olan tüm eğitimleri kapsayan bir kursla desteklenmektedir. NovoFine® iğne ucunun kullanımı için gerekli olan tüm eğitimleri kapsayan bir kursla desteklenmektedir. NovoFine® iğne ucunun kullanımı için gerekli olan tüm eğitimleri kapsayan bir kursla desteklenmektedir.



www.novonordisk.com.tr



TÜRKİYE DİYABET VAKFI  
2012 SAYI: 41

Uluslararası Diyabet Magazineri Birliği (ICDM) üyesidir.

**TÜRKİYE DİYABET VAKFI ADINA SAHİBİ**  
Prof. Dr. M. Temel Yılmaz

**KOORDİNATÖR**  
Doç. Dr. Dyt. Emel Özer

**YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ**  
İsmet Solak

**YAYIN KURULU**  
Prof. Dr. Şükrü Hatun  
Doç. Dr. Şehnaz Karadeniz  
Prof. Dr. Kubilay Karşıdağ  
Doç. Dr. Serpil Salman  
Uz. Dr. Fatih Salman  
Doç. Dr. Mehmet Sargin  
Doç. Dr. Ahmet Şengül  
Dr. Hemşire Selda Gedik

**DANIŞMA KURULU**  
Prof. Dr. Sema Akalın  
Doç. Dr. Yalçın Aral  
Prof. Dr. Metin Arslan  
Prof. Dr. Ahmet Çorakçı  
Prof. Dr. Olcay Gedik  
Prof. Dr. Hülya Günöz  
Prof. Dr. İlhan Satman  
Prof. Dr. Nevin Dinççağ  
Prof. Dr. Hüsrev Hatemi  
Prof. Dr. Şazi İmamoğlu  
Prof. Dr. Ümit Karayalçın  
Prof. Dr. Ahmet Kaya  
Prof. Dr. Fahrettin Keleştimur  
Prof. Dr. Yurdaer Sermez  
Prof. Dr. Fulya Tanyeri  
Prof. Dr. Sena Yeşil  
Prof. Dr. Candeğer Yılmaz

**GÖRSEL YÖNETMEN**  
Erdal Arzu

**SEKRETERYA**  
Oya Ata

**HALKLA İLİŞKİLER**  
Ayşenur Süberk

**REKLAM**  
A. Görkem Ercan  
gorkem.ercan@turkdiab.org

**BASKI**  
Pasifik Reklam Tanıtım Hizmetleri  
Tel: 0216 348 97 22

ISSN: 1302-6283 Üç ayda bir yayınlanır.  
Yayın dili Türkçe'dir.

**HABERLEŞME ADRESİ**  
Türkiye Diyabet Vakfı  
19 Mayıs Mah. Halaskargazi Cad.  
Sadıklar 1 Apt. No:196 K:6 D:12 Şişli

www.turkdiab.org

e-mail: turkdiab@turkdiab.org  
Tel: 0212 296 05 04 (pbx)  
Faks: (0212) 296 85 50

# İÇİNDEKİLER

**10 Güncel**

**12 Soru Cevap**

**14 Diyabetliler Tüm Sorunlarını  
Burada Paylaştı Diyabet  
Parlamentosu - I**

Diyabetliler ve diyabetli yakınları, 14 Kasım Haftası dolayısıyla düzenlenen "Diyabet Parlamentosu"na katılarak sorunlarını, ülkenin yetkilileri önünde dile getirdiler. "Diyabet Bakım ve Tedavisinde Güncel Sorunlar ve Çözüm Önerileri 2011" başlıklı toplantı The Marmara Otel'de gerçekleştirildi.



**20 Diyabet Türkiye Büyük Millet  
Meclisi Gündemine Girdi**

**30 Türkiye "Sağlıklı Yaşam İçin"  
Beşbin Adım Atıyor**

Türkiye Diyabet Vakfı ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor AŞ'nin birlikte organize ettiği yürüyüşte toplumun düzenli egzersiz yapma alışkanlığını geliştirmek ve kişilere egzersiz bilincini aşılamak hedeflendi.





## 42 'Diyabeti Durduralım' Projesinin İlk Yıl Değerlendirme Toplantısı Yapıldı Diyabetle Mücadele 2012'de de Devam Edecek

## 50 Türkiye'nin "Diyabetli Köyleri"

Türkiye Diyabet Vakfı'nın, 14 Kasım Diyabet Haftası kapsamında yurt çapında sürdürdüğü ücretsiz şeker ölçümlerinden ilginç sonuçlar da ortaya çıktı. Bunlardan biri de İstanbul'un hemen yanbaşındaki "Diyabetli Köyler"di. İstanbul'un ilçelerinden Şile'de yapılan diyabet taramalarında Kömürlük ve Oruçoğlu köylerinde umulandan çok yüksek oranda diyabet ortaya çıktı. Bu köyler % 70'lik diyabet oranlarıyla Türkiye'nin en 'şekerli' yerleri olarak belirlendi.



## 56 "Diyabette Ne Kadar Az Tuz, O kadar Az İnme"

## 60 Diyabetten Korunmak İçin Sebzelerden Maksimumda Yararlanın

Beslenmenin önemli bir kısmını da tükettiğimiz sebze ve meyveler oluşturuyor. Ancak onlardan da yarar sağlayabilmemiz için yıkamadan pişirmeye pek çok kurala dikkat etmemiz gerekiyor.



## 62 ALZHEİMER hastalığı nedir ?

Hafıza bozuklukları ve diğer zihinsel yetilerdeki bozukluklar günlük hayat işlevlerini etkileyecek kadar şiddetli hale geldiği zaman buna demans denir. Alzheimer tüm demansların %50-70'ini oluşturur.



## 66 Diyabette Kalp Sağlığı Hakkında Doğru Bilinen 10 Yanlış

HANGİSİ DOĞRU? Tansiyon yükselince su içmeli... Kalp hastaları egzersiz yapmamalı... Sarımsak ve soğan kalp ve damar hastalıklarından koruyor... Tereyağı zararsızdır istediğin kadar yiyebilirsin...



## 70 Tedavi Edilmeyen Hipotriodi Kalbi Vuruyor

## 76 Uzaklardaki "Gizli Cennet Adalar"

Bu yıl kış mevsimi ülkenin her yerinde çok çetin geçti. Kar, yağmur ve soğuk yüzünden burnumuzu dışarı çıkaramadık. Herkes yaz tatiline çıkmadan, bir deniz tatili kaçamağı yapmayı planlıyorsunuz. Harika! O halde size bir önerimiz var. Doğunun egzotik ülkesi Tayland'a ne dersiniz? Tayland'ın birbirinden güzel tropik adalarından birini seçebilirsiniz ama ille de Koh Samui'yi bir denemelisiniz...





İsmet  
SOLAK

## Haydi çocuklar doğaya!

**Y**AZ nihayet geldi. Kış ne kadar uzun sürdü değil mi? Üstelik berbat bir kıştı. Bıktırdı insanları, hatta bezdirdi. Hani yüklerimiz, "Zemherinin sağı solu belli olmaz" derlerdi ya, aynen öyle.

Esti, gürlendi, yağmur olarak döküldü, yetmedi kara buza dönüştü; kah kuzeyden geldi, kah lodosa çevirdi. Tek katlı evlerin damlarına kadar kar örttü.

Öyle bir örttü ki, bir-iki günlük değil, haftalık örtünmeydi bu.

Doğa ve Güneydoğu'da daha da azgındı; aylarca sürdü.

Kış boyunca en çok zorlananlar yine Tip 1 Diyabetli çocuklar oldu.

İçeri kapanıp kalmak, sıkı çocukları. Kızıp sirlendiler.

O zaman, anında tansiyonları çıkıyor.

Tansiyonları çıkınca, şeker de yerinde durmuyor ki, o da zıplıyor.

Ne bir yürüyüş olanağı, ne bir gezinti, ne de açık havada biraz olsun soluklanmak.

Kapalı gişe, kışa esarettesiniz.

Tip -1 Diyabetli olmak zor zanaat (!) Biliyorum!

Ama bu öyle bir hastalık ki, geldi mi de gitmiyor. Hayat boyu mücadele gerekiyor.

Sürekli tetikte olacaksınız, günde üç-dört kez dışardan insülin alacaksınız.

Okuyanlar ve Tip 1 Diyabetli çocukları, hatta minikleri görmeyenler anlayamazlar. O minicik yaşında, kendi kendilerine insülin iğnesi olmaya çalışan bebeleri gördüm ben. Duvar diplerine çömelip ağladım, gözyaşlarımı o çocuklardan sakladım ama tutamadım kendimi.

Şimdi daha modern gelişmeler oldu, pompa olayı var. Çocuklarımız daha da bilinçli. Karbonhidrat sayımını öğreniyorlar, pompanın yanındaki alet-

ten aldıkları gıdaya göre insülin miktarını kendileri belirleyip yüklüyorlar.

Bazen pompa bile şaşırtıyor.

Kendi kızımдан biliyorum. Gece yansı, hatta sabaha karşı iniltilele uyanıyoruz. Bir de ölçüyor ki, kan şekeri 400, hatta 500 çıkıyor. Bazen daha yüksek.

Anlıyorsunuz ki, pompanın iğnesi ya ters dönmüş, ya içeri girip eğilmiş, insülin de tam gelmeyince tabii şeker de fırlamış.

"Şu kök hücre işi tam sonuca varsa da şu illetten bir kurtulsak" diyorsunuz. Bir gün mutlaka bu da olacak, ama ne zaman. Ne demiş üstadın biri:

"Bana lazım derman, o da lazım şu an!"

Ha deyince olmuyor, ama olacak. Olmalı, ben umutluyum.

Kış bitti, yaz geldi.

Şimdi her seven ve sevilen gibi, şeker çocukların da doğa'ya çıkma zamanı.

Haydi çocuklar doğa'ya.

Bizim Vakıf ve derneklerimizin düzenleyeceği yaz kampları bu yaz da sizleri coşkulu birliğe taşıyacak; yine yalnız olmadığınızı öğrenecek, birbirinize sarılıp dost olacaksınız.

Diyabetle de güzel yaşayabileceğinize ikna olacaksınız; eğlenecek, güleceksiniz. Hatta yaşlar ilerledikçe bu dostluğu gönül gözüyle de pekiştireceksiniz.

O yüzden, atın kışın karamsarlığını bir kenara, fırlayın doğa'ya, yaşamak güzel şeydir, bu güzelliği doya-doya yaşayın. Birliktelik daha güven vericidir, birlik olun kaynaşın.

Türk Diyabet Vakfı'nın ilk kurucularından biri olduğum için öyle mutluyum ki, tüm Diyabetlilerin de her türlü çileye rağmen mutlu yaşamalarını istiyorum ve diliyorum.

Hoşça kalın! **DY**





FreeStyle



## Optium Plus test çubukları






## Freestyle Optium oluyor!



Optium Xceed Kan Şekeri  
Ölçüm Cihazı ile kullanılabilir.



**Kodlamasız Freestyle Optium ile**  
güvenilir kan şekeri ölçümü çok daha kolay!

-  Toz ve nemden etkilenmeyen tek tek paketlenmiş hijyenik test çubukları<sup>1</sup>
-  Kullanılan diğer ilaçlarla etkileşime girmeyen test çubuğu teknolojisi<sup>1</sup>
-  Kan numunesi yetersiz ise ölçüme başlamama<sup>1</sup>

Freestyle ve ilgili markaları, çeşitli yetki alanlarında  
Abbott Diabetes Care Inc.'nin ticari markasıdır.  
Abbott Laboratuvarları İth. İhr. ve Tic. Ltd. Şti.

1. Clinical Evaluation of the No Coding FreeStyle Optium Blood Glucose Test Strip Based on TrueMeasure Technology.

www.abbottdiyabet.com  
Ücretsiz Müşteri Hizmetleri  
0800 261 75 04

**HAYATA FARK KAT!**

**Abbott**  
Diabetes Care

# GAZETECİ GÖZÜYLE



Füsun  
ÖZBİLGEN

## Gıda Reklamlarına Dikkat

**T**V ekranlarında besleyici sütler, neşeli ayranlar, cızır cızır kızaran sucuklar. Dondurmalar, çikolatalar, kekler, gofretler...

Bu yiyeceklerle sağlıklı, mutlu, neşeli, enerjik filan olacaktıkız..

Yemyeşil kırlarda otlarken gördüğümüz ineklerin sütü ile hazırlandığı iddia edilen dondurma külahlarını kimin canı çekmez ki?

Reklamlar masum tanıtım filmleri değil. İzleyenlerin ve özellikle de çocukların bilinçaltını şekillendirmeyi amaçlıyorlar.

Markete giden çocuk "Dondurma istiyorum" demiyor artık. "A...veya B.. dondurmasının çileklisini veya kakaolusunu istiyorum" diyor. Çünkü marka çocuğun bilinçaltına kazanıyor.

Gıda ürünlerinden en çok reklam yapanlar : Süt/Süt Ürünleri , Çikolatalı Ürünler , Çay&Kahve, Bisküvi/Kek/Kraker , Meşrubat/Alkolsüz İçkiler, Çerez/Cips/Ciklet , Yağlar, Bebek Maması/Bisküvisi, Şekerlemeler

15 TV kanalını kapsayan reklam ölçümlemesine göre, toplam reklamların büyük bölümünü gıda sektörü veriyor. Reklamlar obeziteyi ar-

tırıcı etki yapıyor.. Çünkü çoğunlukla şişmanlatıcı ve gereksiz pek çok ıvır zıvır gıda reklamına maruz kalıyoruz. Reklamlardaki bilgilerin doğru olduğundan da emin değiliz. Doğru kısımları abartılıyor da ürünün zararlı kısımları göz ardı ediliyor

Şeker zaten sağlıklı değil ve üstelik reklamı yapılan şekerli yiyeceklerde şeker de yok. Ucuz, genetiği değiştirilmiş mısırlardan elde edilen tatlandırıcı ve kanserojen şuruplar kullanılıyor.

Halbuki devletin koyduğu kurallara göre gıda reklamları:

"- Gıda maddesinin sahip olmadığı etkileri veya özellikleri ileri sürecekte şekilde olmamalıdır."

Dünya Sağlık Örgütü ile İstanbul'da düzenlenen "Avrupa Obezite ile Mücadele Bakanlar Konferansı" nda imzalanan obezite ile mücadele belgesi'nde:

Gıda reklamları ile ilgili gerekli düzenlemelerin yapılması ve uygulamaların denetlenmesi öngörülmüş. Peki ne yapıyor bu bilgiler ve belgeler ışığında?

Şey, öhhöö. Şimdi kısa bir ara veriyoruz , çünkü sırada reklamlaaaar. **DY**





## Türkiye'ye değer katıyoruz

Sanofi Grubu olarak 2000'e yakın çalışanımızla aşı ve ilaçlarımızın yaklaşık %70'ini Türkiye'de üreterek ekonomimize katkı sağlıyoruz. İnsanların yaşamını iyileştirmek için Türkiye'ye Ar-Ge yatırımı yapıyor, sağlık profesyonellerimize eğitim ve bilimsel destek sunuyoruz.

## Sigara ve Şişmanlık Sarı Nokta Hastalığına Neden Oluyor

Sarı nokta hastalığı ya da yaşa bağlı görme kaybı olarak da adlandırılan makula dejenerasyonu, toplumda 55 yaşından sonra oldukça sık görülüyor ve ilerlemesi halinde körlüğe bile yol açabiliyor. Hastanın hayat kalitesini olumsuz yönde etkileyen bu hastalık, tedavi edilmediğinde görme, zamanla kademeli olarak azalıyor ve gözün merkezinde oluşan karanlık, odak haline geliyor. Büyük oranda yaşlılık hastalığı olarak bilinen sarı nokta hastalığı, aşırı şişmanlığa, şeker hastalığına, sigara kullanımına, retinanın damar tıkanıklığına ve kalıtıma bağlı olarak ortaya çıkıyor. Kalıtıma bağlı olan sarı nokta ise her yaşta ortaya çıkabiliyor.



Tüm dünyada giderek artan obezite sorunu ve sigara kullanımı gibi faktörler göz hastalıklarına davetiye çıkarttığını belirten Dünyagöz Ataköy'den Dr. Muzafer Öztürk, "Aşırı şişmanlık ve sigara kullanımı yüzde 95 oranında görme kaybına ve ileri yaş hastalığı olarak bilinen sarı nokta hastalığına neden olabilir. Görmemizin yüzde 90'ının meydana geldiği sarı nokta tabakasının işlevinin bozulması ile oluşan ve halk arasında 50 yaş sonrası hastalığı olarak bilinen 'sarı nokta'nın (makula dejenerasyonu) görülme oranı son yıllarda arttı. Bunun nedenlerinden biri de obezite ve sigara sorunudur. Hastalığın ilk etaplarda oluşabilecek belirtileri ise; görme kaybı, cisimleri, çizgileri eğri veya kırık görme, göz önünde karartılar, görme kalitesinde bozulma, renk görmede bozukluklar şeklinde olabilir" dedi.

## Türkiye'nin İlk Minyatür Yapay Kalp Pompası Prototipi Geliştirildi

Koç Üniversitesi Üretim ve Otomasyon Araştırma Merkezi direktörü Doç. Dr. İsmail Lazoğlu ve araştırma ekibi Florance Nightingale Hastanesi Kalp-Damar Cerrahisi Bölümü'nden Prof. Dr. Suha Küçükaksoy'un işbirliğiyle Türkiye'nin ilk Vücut içine Yerleştirilebilen Minyatür Yapay Kalp Pompası Sisteminin prototipi geliştirildi. Karın boşluğuna yerleştirilecek şekilde tasarlanan 5 cm çapındaki minyatür, özgün tasarımıyla patentlendi. Ülkemizde kalp yetmezliği sorunu yaşayan ve donör kalp bulamayan her yıl 10000'den fazla hasta için alternatif bir çözüm olarak düşünülen ve karın boşluğuna yerleştirilecek şekilde tasarlanan yaklaşık 5 cm çapındaki minyatür sistemin imalatı Koç Üniversitesi'nde gerçekleştirildi. Minyatür kalp pompası sisteminden laboratuvar performans testlerinde oldukça iyi sonuçlar elde edildi.



## "Huzursuz Barsak Sendromu"

Yaşam düzeninizi bozan yakınmalarla birkaç kez sağlık kurumlarına gitmenize rağmen her defasında bütün tetkikleriniz normal çıkıyor ve "bu durum sinirsel" denerek bir psikiyatriste gitmeniz gerektiği söyleniyor olabilir. Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Ömer Necip Aytuğ, "Safra kesesi, yumurtalık, apandisit veya rahim ile ilgili hastalıklardan operasyon geçirmenize rağmen ameliyat sonrası yakınmalarınız eskisi gibi devam ediyorsa hastalığınız huzursuz bağırsak sendromudur" diyor.

Prof. Dr. Ömer Necip Aytuğ, yaşam kalitesini ciddi ölçüde düşüren huzursuz bağırsak sendromunun belirtilerini şöyle sıralıyor:

- Karın bölgesinde şişkinlik hissi.
- Yolculuğa çıktığı zaman "ya tuvaletim gelirse ne yaparım?" düşüncesi.
- Saat gibi işleyen bir tuvalet alışkanlığına rağmen son dönemlerde bazen ishal, bazen de kabızlık şeklinde dışkılama.
- Sabah giyilen kıyafetlerin gün içerisinde karın şişliğinden dolayı dar gelmesi.
- Sabahları el ve ayaklarda şişlik, boyun ve sırt ağrısı.

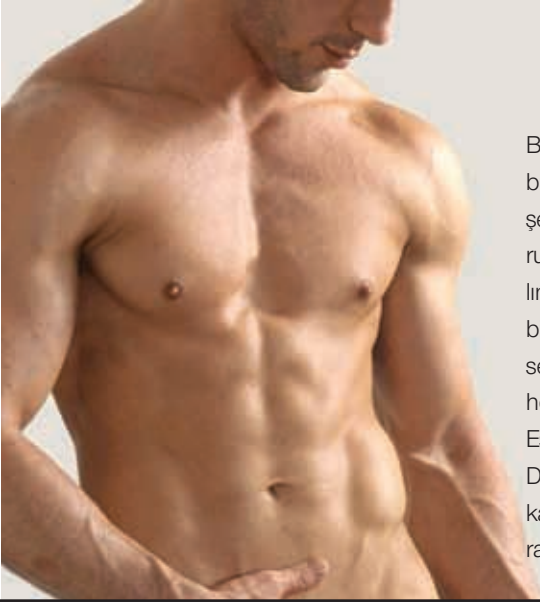


## Botoks Kronik Migrende Etkili

Migrende baş ağrısı ayda 15 günden az olursa tekrarlayıcı migren, 15 günden fazla olursa kronik migren olarak nitelendiriliyor. Özellikle kronik migren tedavisinde bazı sorunlar yaşandığını belirten Başağrısı ve Ağrı Çalışmaları Derneği Başkanı Prof. Dr. Mehmet Zarifoğlu, kronik migrende tedavi yöntemlerinden birinin de botoks uygulaması olduğunu söyledi. Amerikan tıp dergisi JAMA'da sonuçları yayımlanan meta analizi de botoks tedavisinin, tüm migren hastalarında değil, sadece çok sık kriz geçiren hastalarda etkili olduğunu ortaya koydu.

Wisconsin Tıp Fakültesi'nde yapılan araştırmanın başkanı Jeffrey Jackson, botoks tedavisinin ancak kronik, yani ayda 15 günden fazla migren atağı geçirenlerde işe yaradığını belirtti.

Botoksun kronik migrende etkili olduğunu 2011'de sonuçlanan bir çalışmada gösterildiğini vurgulayan Prof. Zarifoğlu da, "Jama'nın yayınladığı araştırma da bunu doğruluyor, kronik olmayan migren hastalarında zaten botoks endikasyonu yoktur. Çünkü onlarda botoksa gerek yok, başka yollarla tedavi edilir" dedi.



## Erkeklerin de Memesi Büyür

Bazı durumlarda erkek memesi kendiliğinden büyümeye başlıyor ve neredeyse bir kadın memesi şeklini alıyor. Jinekomasti olarak adlandırılan bu durumun tek çözümü ise ameliyat. Yapısal olarak aslında erkek memesinin kadın memesinden büyük bir farkı yok. Erkek memesinin küçük olmasının tek sebebi erkek vücudunda yeterli miktarda kadınlık hormonu olmaması.

Estetik Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Opr. Dr. Abdullah Etöz, jinekomastinin birçok nedenden kaynaklanabildiğini söyledi. Etöz, "siroz gibi ağır karaciğer bozuklukları, bazı ilaçlar jinekomasti ya-

pabilir. Ancak jinekomasti vakalarının büyük çoğunda hiçbir sebep bulunmamaktadır. Yani bu hastalık büyük bir oranda hiçbir sebep olmadan kendiliğinden ortaya çıkar" dedi. Vücut geliştirme sporcularının büyük kısmında da jinekomastinin görüldüğünü vurgulayan Etöz, bunun uyarıcı olarak kullanılan yüksek miktarda erkeklik hormonundan kaynaklandığını belirterek, "Erkeklik hormonu vücutta kullanıldıktan sonra yok edilirken ortaya kadınlık hormonuna benzeyen bir ara madde çıkıyor ve bu da yüksek miktarlarda olunca göğüslerin büyümesine neden oluyor" diye konuştu.

## Kıbrıs Diyabet Önlenebilir Kampanyası Sürüyor

Kıbrıs'ta diyabete karşı yürütülen "Diyabet Önlenebilir" kampanyası tüm hızıyla sürüyor. 6 Ekim 2011 tarihinde Kıbrıs Mercure Otel'de düzenlenen ve Kıbrıs Cumhurbaşkanı Derviş Eroğlu'nun da katılarak destek verdiği toplantıdan sonra meydana gelen gelişmelerle ilgili Kıbrıs Diyabet Derneği Başkanı Caner

33 kadar bölgede toplantı düzenledik. Toplam 1728 kişiye ulaştık. 1446 kişinin kan şekeri ölçtük. Ölçüm yaptırılanların % 71.87'sinde diyabet olma riskleri bulunduğunu gördük. Sağlık Bakanlığı'nın yanısıra Milli Eğitim Bakanlığı'nda projemize destek verdi.

9 Ocak-27 Şubat arasında 6 toplantı yapıldı ve

13 okuldan 190 öğretmene ulaşıldı. Elektronik posta ile yaşam tarzı değişikliğine yönelik bilgi iletmeyi ve teşvik etmeyi sürdüreceğiz.

Bölgelerde ve okullarda öğretmenlere yönelik toplantılara devam edilecek.

Sağlık Bakanlığı, açlık kan şekeri ölçülmesinde aktif olması yönünde teşvik edilecek.

Arca şu bilgileri verdi: "Belediyeler başta olmak üzere bölgelerdeki sivil toplum örgütleri ile 2011 yılında 8 aylık süre içinde



Sponsor bulunduğu sürece durak ve billboardlarda afişlerle topluma mesaj verilmesine devam edilecek."



# DİYABETLE NASIL YAŞANIR?

Doç. Dr. Serpil Salman  
Dyt. Neslihan Koyunoğlu

**S** Bazı zamanlarda gözlerim daha az görüyor. Bu durum şekerimle ilgili olabilir mi?

**C** Evet. Gözün lens tabakası kan şekerinden etkilenir, şekerinizin yüksek olduğu dönemlerde görmeniz bozulabilir. Bu durum birkaç gün-hafta sürebilir. Şekerinizin yüksek olduğu dönemlerde gözlük muayenesi yapılması halinde yanıtıcı sonuçlar alınabileceği için muayenenin ken şeker düzeni sağlandıktan sonra yapılması önerilir. Ayrıca kan şekeri düşmesinde de kısa süreli görme bozukluğu-bulanık görme olabilir.

**S** Kan şekeri ölçümü yaparken nelere dikkat etmeliyim?  
Genel olarak şu nok-

**C** talara dikkat etmeniz önerilir; Cihazınızın kullanma talimatını mutlaka okuyun.

Parmağınızı tepesinden delerseniz daha fazla acır. Tırnak kenarına yakın bölgelerden delin. Böylece daha ağrısız bir şekilde kan alabilirsiniz.

Glukoz ölçüm cihazının ölçüm yapılan kısımlarının temiz olmasına dikkat edin. Kurumuş kan varsa temizleyin.

Cihazınız kalibrasyon gerektiriyorsa düzenli olarak yapın, ihmal etmeyin.

Cihazınızın doğru ölçüm yapıp yapmadığını düzenli olarak kontrol edin. Bunun için birçok cihazın kontrol solüsyonu vardır.

Laboratuvarda ölçtüdüğünüz kanla cihazınızın ölçtüğü arasında %15'e kadar fark olması normaldir. Küçük ölçüm farklarından ötü-

rü telaşlanmayın. Kan almakta zorlanıyorsanız parmağınızı delmeden önce ovuşturarak ısıtın.

Ölçüm yaparken elinizde sabun artığı olmadığından emin olun.

Çok düşük ya da çok yüksek rakamlar dışında, tek bir ölçüme takılıp kalmayın. Kan şekeri ölçümlerinde önemli olan genel gidiştir. Şekerinizin yüksek ya da düşük çıkmasının nedenlerini bulmaya ve hata nerede ise düzeltmeye çalışın.

**S** Yemek saatleri düzenli olmayan, sürekli dışarda bulunmam gereken bir iş yaşamım var. Bu nedenle dışarıda farklı ortamlarda beslenmek zorunda kalıyorum. Günde 4 kez insülin kullanıyorum. Bana verilen diyet listesini uygulamam mümkün değil. Ne yapmalıyım?

**C** Verilen diyet listeleri geçici olarak düzenlenen acil durum planlarıdır. Sürekli uygulamanız mümkün olmayacaktır. Farklı ortamlarda bulabildiğiniz besinleri tüketirken kan değerlerinizle ilgili sorun yaşamamak için, bulabildiğiniz ve tüketmek istediğiniz besinlerin karbonhidrat miktarlarını bilmeniz gerekir. Bu bilgi o besini ne miktarda tüketebileceğinizi hesaplamanızı ve tükettiğiniz oranda insülin doz ayarı yapabileceğinizi, böylece kan şekerinizin daha iyi seyretmesini sağlar. Bu hesap yöntemine "karbonhidrat sayımı yöntemi" adı verilir. Karbonhidrat sayımı yönteminin uygulanabilmesi için sık aralıklı insülin tedavisi altında olmalısınız ve kısa etkili insülininiz hızlı etkili analoglardan biri olmalıdır. Karbonhidrat sayımı becerisine



sahip olmak için bu konuda deneyimli bir diyabet diyetisyeni ile görüşmelisiniz. Bu eğitim 3 aşamalı olup 3 ay gibi bir süre içerisinde tamamlanmaktadır. Eğitim için seçtiğiniz kurumda diyabet diyetisyeni, diyetolog ve diyabet hemşiresinin bulunduğu bir ekip çalışıyor olmalıdır. Sadece besinsel bilgi verilmesi yeterli olmaz. Genel muayenenizin de yapılabilmesi, insülin doz ayarlanması ve insülin enjeksiyonu hakkında doğru bilgilerinizin olması sağlanmalıdır. Ekip içinde haberleşmenin olması da önemlidir. Yöntemi tam olarak öğrendiğinizde farklı besinler tüketirken uygun insülin doz ayarlamasını yapıp, kan değerlerinizi kendiniz takip edebilecek ve hem doktorunuz, hem diyetisyeniniz kendiniz olabileceksiniz. Tabii ki ekibin deneyimli olması kadar sizin de bu yöntemi uygulama konusunda istekli olmanız ve çabanız çok önemli. Ekip ne kadar iyi olursa, ne kadar çaba gösterirse göstereceğiniz, sizin uygulamalarınız ve verdiğiniz bilgiler doğru ve yeterli olmadığı sürece istenilen sonuca ulaşılması mümkün olmayacaktır.

**S** Sigaranın sağlığa zararlı olduğu hep söylenir. Ben şunları merak ediyorum; sigara diyabete neden olur mu? Diyabeti olanlarda sigara ek zararlar getirir mi?

**C** Sigara, damar yapısını bozan, kalp-damar hastalıklarına neden olan bir etkidir. Diyabet varlığı da bu hastalıklara meyil yaratan bir durumdur. Bu nedenle diyabetlilerin kesinlikle sigara içmemesi gerekir.

Sigara diyabetin direkt nedenlerinden biri olarak sayamayız. Ancak araştırmalar şunu göstermektedir: Erişkin tipi diyabet gelişmesinin altında yatan problem insülin rezistansıdır ve sigara, insülin rezistansına sebep olmaktadır.

Bunun en tipik örneği sigara içen kişilerde yapılan araştırmalarda, sigara içtikten hemen sonra oral glukoz tolerans testi (şeker yüklemesi testi) yapıldığı takdirde, testin bozulmuş glukoz toleransı (gizli şeker) sonucunu verme ihtimalinin artması ve kan insülin düzeyinin normalden yüksek çıkmasıdır. Bu nedenle oral glukoz tolerans testi yapılan kişilerden, test öncesinde ve test sırasında sigara içmemeleri istenir. Ayrıca, sigaradan hemen sonra alınan kanda, kötü kolesterol olarak bilinen LDL kolesterol düzeyi kişinin normal halinden daha yüksek bulunur.

Öte yandan insülin karşıtı hormonlar olarak tanımlanan büyüme hormonu, kortizol ve katekolamin düzeyleri sigara ile artarlar. Bu artış, yukarıda bahsettiğimiz insülin direncinin nedeni olarak gösterilmenin ötesinde damar problemlerinin direkt olarak gelişiminden de sorumlu tutulmaktadır. Sonuç olarak bir kez daha yineleyelim ki; sigara sağlığa zararlıdır ve diyabetli bir kişi kesinlikle sigara içmemelidir.

**S** Altmış sekiz yaşındayım. Yalnız yaşıyorum. Bu nedenle doktora çok düzenli gidemiyorum. Bazen 5-6 ayı buluyor. Arasıra aç karnına ve tok karnına şeker ölçümü yapıyorum, iyi gidiyor. Başka yapmam gereken bir şey var mı?



**C** Kan şekeri iyi seyreden, Tip 2 diyabetli bir kişi için 5-6 aylık doktor viziti sıklığı çok kötü değil. Fakat kan şekerinizin dışında dikkat etmeniz gereken birkaç faktör daha var. Öncelikle zaman zaman tartılarak kilonuzu kontrol altında tuttuğunuzdan emin olmalısınız. Ayrıca düzenli olarak tansiyon ölçümü yapmalısınız. Halsizlik, çok su içme, sık idrar yapma, ağız kuruluğu, ayaklarda uyuşma, idrar yaparken yanma hissi gibi yakınmalarınız olduğu takdirde vakit kaybetmeden bir sağlık kuruluşuna başvurmalısınız.

**S** Şeker ölçümü yapmadan önce parmağımı alkolle temizlemeli miyim?

**C** Alkol kullanarak ölçüm yapıldığında ölçüm çubuğu alkolden etkilenebilir ve şekeriniz gerçekte olduğundan daha düşük bulunabilir. Ayrıca alkol ciltte kurumaya ve tırnaklarda kırılmaya neden olur. Üstelik alkolü iyice kurutmadan parmağınızı delerseniz daha fazla acı hissedeceksiniz. Ölçüm yapacağınız zaman elinizi güzelce yıkayın ve iyice kurulayın. Elinizde sabun artığı kalmamasına özen

gösterin. Böylece çok daha pratik ve güvenilir ölçüm yapmış olursunuz.

**S** Egzersizin diyabet tedavisinde çok önemli olduğu hep söylenir. Ben Tip 1 diyabetliyim ve düzenli egzersiz yapıyorum. Gebe kalmayı planlıyorum. Gebelik esnasında egzersiz yapmalı mıyım?

**C** Gebelikte de egzersiz öneriyoruz. Fakat yoğun ve zorlayıcı olanları değil, yürüyüş, yüzme, kol egzersizleri gibi daha hafif egzersizleri tercih etmelisiniz. Egzersiz esnasında hipoglisemi (kan şekeri düşüklüğü), vajinal kanama, nefes darlığı, baş dönmesi, baş ağrısı, göğüs ağrısı, kas güçsüzlüğü, eklem ağrısı-şişliği, karın bölgesinde kramp gelişirse egzersizinizi hemen bırakmalısınız. Ayrıca erken doğum riski, bebek hareketlerinde azalma gibi sorunları olan gebeler egzersiz yapmamalıdır. En iyisi gebelik sürecinizde gebeliğinizin seyri ve gebelik haftanıza göre diyabetinizi ve gebeliğinizi izleyen hekimlerle durumunuzu konuşup yapabileceğiniz egzersizlere karar vermek olacaktır. **DY**



Diyabetliler Tüm Sorunlarını Burada Paylaştı

# Diyabet Parlamentosu - I

Diyabetliler ve diyabetli yakınları, 14 Kasım Haftası dolayısıyla düzenlenen "Diyabet Parlamentosu"na katılarak sorunlarını, ülkenin yetkilileri önünde dile getirdiler. "Diyabet Bakım ve Tedavisinde Güncel Sorunlar ve Çözüm Önerileri 2011" başlıklı toplantı The Marmara Otel'de gerçekleştirildi.





**D**iyabetliler ve diyabetli yakınları, 14 Kasım Haftası dolayısıyla düzenlenen "Diyabet Parlamentosu"na katılarak sorunlarını, ülkenin yetkilileri önünde dile getirdiler. "Diyabet Bakım ve Tedavisinde Güncel Sorunlar ve Çözüm Önerileri 2011" başlıklı toplantı The Marmara Otel'de gerçekleştirildi. Yüzlerce diyabetli ve diyabetli yakının katıldığı toplantıda, T.B.M.M. Sağlık, Aile ve Sosyal İşler Komisyonu, Sağlık Bakanlığı, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı temsilcileri ile AKP, CHP, MHP temsilcileri de yer aldılar. Ayrıca diyabet meslek kuruluşları, diyabet hasta örgütleri ve ilaç endüstrisinin de katıldığı toplantıda, herkes sorunlarını açık yüreklilikle paylaştı.

Parlamentoya Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı'ndan Bülent Bayramıç, TBMM

üyeleri, Türkan Dağoğlu, Yıldırım Mehmet Ramazanoğlu, Mehmet Şeker, Ali Özgündüz, Celal Adan, Sağlık Bakanlığı'ndan Uzm. Dr. Hasan İrmak, Doç. Dr. Serdar Güler, Aile Hekimleri Dernekleri Federasyonu'ndan Halil Aktaş, Türkiye Aile Hekimleri Uzmanlık Derneği'nden Hülya Akan, Türk İç Hastalıkları Uzmanlık Derneği'nden Dr. Yücel Arman, Aile Hekimleri Dernekleri Federasyonu'ndan Dr. Sibel Gören, Çocuk ve Adolosan Diyabetikler Derneği'nden Prof. Dr. Hülya Günöz, Diyabetle Yaşam Derneği'nden Emine Alemdar Minaz, Diyabet Hemşireleri Derneği'nden Prof. Dr. Nermin Olgun, Diyabet Diyetisyenleri Derneği'nden Doç. Dr. Dyt. Emel Özer ve Türkiye Diyabet Vakfı'ndan Prof. Dr. M. Temel Yılmaz konuşmacı olarak katıldılar ve katılımcıların sorularını yanıtladılar.

Toplantının açılışında konuşan Türkiye Diyabet Vakfı 2. Başkanı Prof. Dr. Ahmet Kaya, diyabetin "çığ gibi büyüyen bir sorun" olduğuna dikkat çekerek, Diyabet Parlamentosunun temel konusunun 'Diyabet ve diyabetle baş etmenin yolları' olduğunu bildirdi. Diyabetin gelişmiş ülkeler için önemli ama gelişmekte olan ülkeler için daha da önemli bir konu olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Kaya, "Çünkü diyabet, öngörülenin ötesinde artan bir hastalık. Türkiye için öngörülen 2025 yılı rakamı, 1900'lü yıllarda yakalandı. 1998'de yapılan çalışmaya göre Türkiye'de diyabet oranı % 7.2 idi ama 10 yıl sonra bu oran ikiye katlandı. Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF) diyabeti 21. yüzyılın Tsunamisi olarak niteliyor. Bu nedenle gelecek yüzyılda ortalama ömür, bugünkü yüzyılın ortalama



**Bülent Bayramiç/Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı: “Biz diyabetin önlenmesi düşüncesinden hareket ederek, diyabete neden olan faktörlerin ortadan kaldırılması gerektiğini vurgulamak istiyoruz. Cumhurbaşkanlığı meseleye sağlıklı yaşam yönüyle bakıyor. Himayeleri bu yönde daha fazla önemsiyoruz.”**

ömrüne göre daha azalacaktır. Parlamentomuzun temel görevi, bu tsunamiden ülkemizi nasıl koruyabileceğimizi ortaya koymaktır. Çünkü diyabetten korunmak, sorunlarla baş etmek elimizde. Toplumun sağlıklı beslenme bilincine ulaştırırsak, toplumu hareket ettirebilirsek bu tsunamiden korunabiliriz” dedi. Prof. Dr. Kaya, Parlamentonun bir başka görevinin de diyabetik hasta ve hasta haklarını savunmak olduğunun altını çizdi.

Açılış konuşmasında Dünya Ekonomik Forumu tarafından yayınlanan risk skalasında ikinci sırada kronik hastalıkların yer aldığını söyleyen Türkiye Diyabet Vakfı Başkanı Prof. Dr. M. Temel Yılmaz, “Dünya Sağlık Örgütü tarafından dünya tarihinde ilk kez bir sonraki kuşağın ömrünün, bir önceki kuşaktan daha kısa olacağı tahmin ediliyor. Çünkü bizler enfeksiyon hastalıkları, bulaşıcı hastalıklarla mücadeleyi bitirdikten ve kazandıktan sonra, gündemimize en önemli sağlık sorunu olarak kalp hastalıkları, kanser, hipertansiyon, diyabet, KOAH geldi. Dünya-

daki enfeksiyon hastalıklarını bir tarafa bırakırsak, ilk 10 sıradaki ölüm nedenlerinin bu hastalıklar olduğunu görüyoruz ve bütün kronik hastalıkların altında yatan neden diyabet. Diyabet bir milenyum hastalığı. BM kendi tarihinde hastalıklarla mücadele için 4. kez toplandı. 1.’si tüberkülozdu. 2.’si sıtmaydı. 3.’sü AIDS’ti. Son olarak diyabetle ilişkili olarak toplandı ve dünyadaki tüm sağlık otoritelerinin bu hastalıklarla mücadele için ortak strateji geliştirmesi konusunda bir öneride bulundu” dedi.

Diyabetle mücadele etmek için toplumsal bir eylem planının oluşturulması gerektiğini belirten Prof. Dr. Yılmaz, “Türkiye Diyabet Vakfı olarak biz, Diyabet 2020 projesini geliştirdik. Sonra, Sağlık Bakanlığı’nın Diyabet Önleme Kontrol ve Eylem Planı (DIABTURK), Türkiye’nin ilk ulusal diyabet programı olarak hayata geçti. Son olarak da Diyabeti Durdurma Programı’nı oluşturduk. Bu dünyada şu anda iki ülkede doğrudan Cumhurbaşkanlığı tarafından himaye edilen (İtalya ve Türkiye)

bir programdır. Diyabetle ilişkili olarak alacağımız çok büyük bir mesafe var. Bu parlamentonun iki görevi var. Birinci görevi; diyabetli hastaların sorunlarının ortaya konmasını sağlamak, ikinci görevi de diyabetin hızını durdurmak, gelecek kuşakları korumak için stratejiler oluşturmak, çözüm önerileri geliştirmektir” diye konuştu.

### **Diyabetli Öğrenciler Sorun Yaşıyor**

Diyabet Parlamentosu’nda diyabetlilerin okulda yaşadığı sorunlar dile getirildi. Bir Tip I diyabetli annesi olan Arzu İğdir, öğrenci ve öğretmenlerin diyabetle ilgili bilgilerinin olmaması nedeniyle, kızına “bulaşıcı hastalık taşıyormuş gibi” yaklaştıklarını söyleyerek, kızının bu nedenle okulda şeker ölçmek istemediğini, insülin yapmak istemediğini ifade etti.

Çocuk Endokrinolojisi ve Diyabet Derneği, Çocuk ve Adolosan Diyabetikler Derneği, Sağlık Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı arasında geçen yıl imzalanan çalışma protokolüne göre okullarda diyabet eğitimi konusunda ve



**Mehmet Şeker/CHP Gaziantep Milletvekili: “Diyabette eğitim çok önemli. Gelişmiş ülkelerde olduğu gibi bizde de okullarda diyabet eğitiminin önü açılmalıdır. Ben bunu genel eğitimin de bir parçası olarak görüyorum. Genel eğitimden ve gayri safi milli hasıladan yeteri kadar nasibini almayan yerlerde diyabet daha acımasız ve daha hızlı yayılıyor.”**



**Türkan Dağoğlu/AKP İstanbul Milletvekili:**  
**“Bugün parlamenter olarak karşınızda oturuyorum ancak senelerce tıp fakültesinde çocuk hekimi olarak görevimi yaptım ve diyabetik anne çocuğu konusunda da çok yakın ilgilendim. Bu nedenle buradaki sorunları tabii ki parlamentoya taşımak da benim bir görevim.”**



diyabetik çocukların okul yaşamlarının iyileştirilmesi konusunda bir işbirliği başlatıldığını bildiren Prof. Dr. Hülya Günöz, “Türkiye’nin tüm illerinden 60.000 okula diyabetle ilgili bilgiler içeren posterler gönderildi. Diyabetle ilgili bilgileri içeren bir DVD hazırlandı. Okulların birçoğuna gönderildi. Bu konuda çok ciddi adımlar atılıyor. Diyabetli okul çocuklarının enjeksiyon yapmaktan, hipoglise miye girdikleri zaman ihtiyaç hissettikleri desteğe, kan şekeri yükseldiğinde tuvalete gitme ihtiyacından, sınavlardaki sıkıntılardan kadar bir dolu sorunları var ve bu sorunların çözülmesi için hem eğitim kadrosunun hem de öğrenci arkadaşlarının diyabet konusunda bilgilencileri gerekiyor” dedi.

#### **Diyabetlilerin Özürüllük Oranı Düşürüldü**

Diyabetlilerin iş bulma, sağlık nedenleri yüzünden bulunduğu işte çalışma ve özürüllük raporu ile ilgili sorunlar yaşandığına dikkat çeken Tıp I diyabetli Kamil Atkın “Diyabetliler

özürüllü olarak kabul ediliyor. Fakat bir süre önce yasalarda yapılan değişikliklerle diyabetlilerin özür oranı %40’tan %30’a düşürüldü. Oysa bunun sonucunda devlet, özürüllü personel alımında %40 bariyerini aşağıya çekemedi. Bu andan itibaren diyabetlilerin eğer ekstra bir komplikasyonu yoksa devlet kademelerinde işe girmesi tamamen zorlaşmış durumda” dedi.

Daha önce Tıp 1 diyabetli olmak yani insüline bağımlı hasta olmanın özürüllü statüsünden işe girmeyi kolaylaştıran önemli bir nokta olduğunu hatırlatan Prof. Dr. M. Temel Yılmaz, “Bunun için Türkiye Diyabet Vakfı olarak büyük bir uğraşta bulunduk. Daha sonra bu bir puanlama sistemine döndü ve o statüye gelmek için puanlar konuldu. O puanlara ulaşmak için şimdi diyabete bağımlı bir takım organ hasarlarının da oluşması lazım. Öyle bir sıralama yapıldı ki Tıp 1 diyabetli, yüksek tansiyonu olup diyalize giren bir hasta bile artık oraya ulaşamıyor” diye konuştu.

Parlamentoda söz alan 30 yıllık diyabetli

ve pompa kullanıcısı Nesime Özgün, diyabetli olmanın iş başvurusunda olumsuz bir parametre olduğunu söyleyerek, “Tecrübenize, yeteneğinize bakılmaksızın sadece diyabetli olduğunuz için diğer kişi tercih ediliyor. Sadece engelli kadrosunda işe girebiliyorsunuz. Engelli kadrosunda eskiden rapor almak çok daha kolaydı. Sadece diyabetli olmanız yeteriydi. Ancak sanırım artık daha rahat rapor alabilmek için diyabete bağımlı komplikasyonların da gelişmesi gerekir. Aslında sormak istiyorum diyabetliyim ve kendime iyi baktığım için komplikasyon geliştirmedim. Kendime iyi bakmak suç mu? Engelli kadrosuna girebilmek için mutlaka bir uzvumun mu kaybolması gerekiyor?” diye sordu.

Parlamentoda diyabet tedavisinde kullanıldığı iddia edilen bitkisel ürünlerin ve diyabeti tedavi ettiği iddia edilen cerrahi yöntemlerin diyabetlileri olumsuz etkilediğine dikkat çeken Tıp I diyabetli Görkem Ercan, “Medyada yer alan bu türden haberler, diyabetlilerin tıbbi tedavilerini keserek bu ürün-

**Yıldırım Mehmet Ramazanoğlu/AKP Kahramanmaraş Milletvekili:**  
**“Eğer mümkün olsa ben isterdim ki her bir aile hekimliği biriminde profesör düzeyinde hocalarımız hizmet versin. Ama bu fiziksel olarak mümkün olmadığına göre o zaman kaynaklarımıza ve hizmet vermemiz gereken hedef kitleye bakacağız.”**





### Ali Özgündüz/CHP İstanbul Milletvekili

**“Devletin 4 temel görevi vardır. Güvenlik, sağlık, eğitim, adalet. Bu dört hizmet de kolay ulaşılabilir ve ücretsiz olmalıdır. Bakıyorum ki diyabet hastası ölçüm cihazının ücretinden, beslenmesi için gerekli gıdaların maliyetinden yakınıyor. Ben katkı payının tümüyle kaldırılması yönünde gerekli girişimler konusunda arkadaşlarla birlikte elimden ne gelirse yapacağım.”**

lere yönelmesine ve sonuçta da komplikasyonların gelişmesine yol açıyor” dedi.

1,5 yıldır Tıp I diyabetli olan Ayça Göktürk ise diyabette kan şekeri kontrolü için beslenmenin çok önemli olduğunu hatırlatarak, sağlıklı ürünlerin ve diyabetik ürünlerin pahalı olduğuna dikkat çekti.

#### Şeker Ölçüm Cihazları Hatalı Ölçüyor

35 yıllık bir diyabetli annesi olan Nilüfer Özhüsrev, Sağlık Bakanlığı'nın strip-lerle ilgili olarak başlattığı uygulama sonucu Uzakdoğu menşeli makineler ve onların ölçü strip-lerini ücretsiz olarak vermeye başladığını belirterek, “Mecburen aldık, edindik. Ama 50-100 ölçümden sonra makineler değişik değerler veriyor. Bunları test ettik. Daha evvel kullandığımız ve güvendiğimiz bir iki makineyle ölçüm yapıp, aradaki farkı tespit ettik. Çabuk bozulduğunu, doğru ölçümler vermediğini gördükten sonra kullanmak iste-

miyoruz. Hipoglisemi de 3 veya 5 değerlerindeki ölçülerin yüksek çıkması bile çok önemli. Bu tür şeyleri görünce biz bu strip-lere olan güvenimizi kaybettik ve eski strip-lerimizi kullanmak istiyoruz ama onlara da 10-15 TL gibi farklar çıkıyor. 17 TL ödememiz gereken markalar da var. Raporlu olduğumuz için 3 aylık alıyoruz. 9 kutuya 90 TL'den başlayan ek ödemeler yapmak zorunda kalabiliyoruz” dedi.

Diyabetle Yaşam Derneği Başkanı Emine Alemdar Minaz ise bu konu ile ilgili olarak şunları söyledi:

“1 Marttan itibaren geçilen yeni uygulamada ölçüm çubuklarında sınır kaldırıldı. Fakat bu da büyük bir kargaşaya neden oldu. Çünkü aile hekimlerinin bundan haberi yok. Şu andaki en büyük sorunumuz yeni çıkan cihazlara güvenilirlik sorunumuz. Çünkü sapmalar %10 ile kalmıyor, %135 lere kadar gidiyor ve biz bütün cihazların yeniden bir

performans testine tabi tutulmasını istiyoruz. Bu testi yapanlar arasında hekimlerimizin ve hasta örgütlerinin de bulunmasını istiyoruz.”

Piyasadaki cihazların Hıfssısiha tarafından incelendiğini validasyonlarının yapıldığını söyleyen Doç. Dr. Serdar Güler, diyabetlilerden çalışmadığı bilinen cihazların Sağlık Bakanlığı'nın şikayet hatlarına bildirilmesi gerektiğini hatırlattı.

Aile hekimliği sisteminin diyabetlileri sıkıntıya soktuğunu söyleyen Nesime Özgün, diyabetlilerin sık sık doktor kontrolüne gittiklerini belirterek, “Her seferinde doktora gitmek için aile hekimine danışmak sanırım bütün diyabetli hastaları ve yakınlarını büyük sıkıntıya sokacaktır. Bu konuda somut bir çözüm getirilecek mi? Aile hekimine başvurmadan eskisi gibi doğrudan sağlık kurumlarına ya da kendi doktorumuza gidebilecek miyiz?” sorusunu sordu.

Prof. Dr. Temel Yılmaz da, aile hekimliği sisteminin etkin olarak kullanılabilmesi için sevk zinciri sisteminin işlemesi gerektiğini belirterek, “Aile hekimliği sistemini getirip de sevk zincirini kullanmayınca, Türkiye'de sağlık sistemiyle ilişkili olarak bir kaos olur. Sevk zinciri şu anda çok önemli ölçüde kullanılmıyor. Hasta aile hekimine gidiyor, muayene oluyor, bir torba ilaç alıyor. Devlet hastanesine gidiyor, muayene oluyor bir torba ilaç alıyor. Herkesin evinde bir eczane kadar ilaç var. Üniversite hastanesinde ya da araştırma hastanesinde hizmet iyidir diye herkes oraya başvuruyor. İnanılmaz bir yığılma oluyor. Yer sarfiyatı çok fazla oluyor, maliyetler çok artıyor.





Onun için sevk sisteminin olmasından ya-  
nayım” dedi.

### Aile Hekimliği Müessesesi Daha İyi Anlaşılacak

AKP İstanbul Milletvekili Milletvekili Tür-  
kan Dağoğlu aile hekimliği müessesesinin yer-  
leştirilmesindeki amacın birinci basamak  
sağlık hizmetlerini daha verimli bir hale ge-  
tirmek olduğunu belirterek, “Bunu takiben de  
sevk zincirinin oluşturulmasını sağlamak ve  
yığılmaları önlemek. Eğer diyabetli birey aile  
hekimisi ile tanışır ve onunla görüşürse, tabii ki  
tıbbi bilgileri hakkındaki tüm doneler tespit edi-  
lerek aile hekiminin bilgisi kapsamına alın-  
acaktır. Belki ilk görüşmede çok fazla şey pay-  
laşamayabilir ancak daha sonra hekim ve  
hasta birbirini daha iyi tanıyacak ve daha iyi  
anlaşacaktır. Bu sistemin mutlak surette  
oturması gerekir.

Aile Hekimliği müessesesinden Sağlık Ba-  
kanlığı olarak vazgeçmek mümkün değildir.  
Bu, Türkiye’de Sağlıkta Dönüşüm Programı  
kapsamında uygulamaya konulan ve en gü-  
zel uygulanan konulardan biridir” dedi.

Türkiye Aile Hekimleri Vakfı Başkanı  
Doç. Dr. Mehmet Sargın ülkemizde aile he-  
kimine bağlı kişi sayısının dünya standartları-  
nın üzerinde olduğunu belirterek, “Dünyada  
bir aile hekimine bağlı nüfus sayısı 1500 ile  
2000 arasında değişiyor. Bu işin ortaya çık-  
tığı gelişmiş ülkelerde bu böyle. Bizde şu an  
3500 kişiye bakılıyor. 3000 ile başladık  
3500’e çıkardık. Niyey? Çünkü yeterli heki-  
mimiz yok. İstanbul’da 4000’e çıkardık. Ben-  
ce temel sorun bu” dedi.



### Kantinlerdeki Tek Sorun Gazlı İçecekler Değil

Milli Eğitim Bakanlığı’nın okul kantinlerde  
çocuk ve gençlerin beslenme alışkanlığını de-  
ğiştirmek üzere bir girişimde bulunmasını yü-  
rekten desteklediklerini belirterek, “Ancak bu-  
rada ben şunu ilave etmek istiyorum ki bu kan-  
tinlerde günah keçisi olarak gösterilenler sa-  
dece gazlı ve karbonatlı içecekler değil, yük-  
sek fruktozlu mısır şurubu içeriği yüksek  
olan meyve sularının kendisi ve transyağ iç-  
eriği yüksek olan kek kurabiye gibi fırınlanmış  
ürünler de suçlu. Onun için tabii ki bu bir baş-  
langıç ve bu okul kantinlerinde satılan hızlı ve  
tüetime hazır besinlerin tekrar sağlık açı-  
sından değerlendirilmesinde fayda var” dedi.

Diyabet merkezinde çalışmasına rağmen  
bütün iç hastalıkları uzmanlarının diyabetle te-  
davisinde kullanılan her ilacı yazma yetkisinin  
bulunmadığını söyleyen Uzm. Dr. Neslihan Ay-

dın, “Ben iç hastalıkları uzmanıyım. Bir diya-  
bet merkezinde çalışıyorum SGK anlaşmamız  
var fakat bazı ilaçlara rapor yetkimiz yok Bu  
ilaçlar sadece eğitim hastanelerinde verilebi-  
liyor. Eğitim hastanelerindeki iç hastalıklar uz-  
manları bu ilaçları yazabiliyor. Ama ben iç has-  
talıkları uzmanı olduğum halde bunu yaz-  
mıyorum. Burada Sağlık Bakanlığı’nın has-  
sasiyetini anlıyorum. Bunlar daha çok yeni, ma-  
liyeti yüksek ilaçlar. Ama bir sertifikasyon ge-  
lebilir; bir eğitim yapılabilir. Çünkü kısıtlı yer-  
lerde yazıldığı için hastalar mağdur oluyor”  
dedi.

Parlamento’da son sözü Tıp Fakültesi 3.  
sınıf öğrencisi ve 8 yıllık diyabetli Aynur Ayhan  
aldı. Kardeşinin de kendisi gibi diyabetli ol-  
duğunu söyleyen Ayhan, “Ben bir öğrenci ola-  
rak okullara ve yurtlara biz diyabetlilerin in-  
sülinlerini koyabileceği bir ilaç dolabı yapılması  
gerektiğini düşünüyorum” diye konuştu. **DY**



### Celal Adan/MHP Milletvekili:

**“Diyabet Parlamentosu diyabetlilerle devleti bir araya  
getiren çok önemli bir platform. Tüm arkadaşlarım  
adına konuşuyorum. Biz de buradan çok şey  
öğrendik. Bundan sonraki çalışmalarımızda burada  
tartışılan konuları gündeme getirerek çözüm  
geliştirilmesi için elimizden geleni yapacağız.”**







ARTSIZ MİLLETİNDİR

*K. Atatürk*

TOPLANTI

# Diyabet Türkiye Büyük Millet Meclisi Gündemine Girdi

14 Kasım haftası içinde Türkiye Büyük Millet Meclisi'nde AKP Afyonkarahisar Milletvekili, Orman ve Su İşleri Bakanı Veysel Eroğlu ile CHP Gaziantep Milletvekili Mehmet Şeker, diyabeti meclis gündemine taşıdı. Diyabetle ilgili gündem dışı olarak yaptığı konuşmada Mehmet Şeker, diyabette bitkisel tedaviler ve cerrahi yöntemlerin diyabetlileri sıkıntıya soktuğunu; Çin'den ithal edilen ve Sağlık Bakanlığı tarafından dağıtılan şeker ölçüm cihazlarının diyabetlilerin doğru kan ölçümünü engellediğini söyledi. Daha sonra söz alan Veysel Eroğlu ise diyabet ve obezite tehlikesi ve bu salgının önlenmesi ile ilgili görüşlerini belirtti. TBMM'de gerçekleşen konuşmaları hiçbir kısaltma yapmadan paylaşıyoruz.



## 17 Kasım 2011 Perşembe - BİRİNCİ OTURUM

**Açılma Saati:** 14.00 **BAŞKAN:** Başkan Vekili Şükran Güldal MUMCU **KATİP ÜYELER:** Muhammet Bilal MACİT (İstanbul), Fatih ŞAHİN (Ankara)  
**BAŞKAN-** Gündem dışı üçüncü söz Diyabet Haftası münasebetiyle söz isteyen Gaziantep Milletvekili Mehmet Şeker'e aittir.  
Buyurunuz sayın Şeker.

**S**ayın başkan, değerli milletvekilleri, 14-21 Kasım Dünya Diyabet Haftası nedeniyle gündem dışı söz almış bulunmaktayım. Bu vesileyle yüce heyetinizi ve ekranları başında bizleri izleyen değerli vatandaşlarımızı saygıyla selamlıyorum.

Sağlık planlamacıları, ilk kez dünya tarihinde bizden bir sonraki kuşağın, çocuklarımızın, ömrünün önceki kuşaktan daha kısa olacağına dair hesaplar yapıyor. Nedeni açık. Yeni kuşak, ileri teknolojiyle sadece evde kapalı ortamda, fast food ile besleniyor, spordan uzak, hareketsiz bir yaşam sürüyor.

Diyabet, bugün dünyadaki en yaygın hastalıklardan biri. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre 300 milyondan fazla diyabetli var ve diyabetin artışı gittikçe hızlanmakta. Hastalığın son yıllardaki artışı o kadar yüksek bir safhaya geldi ki, Dünya Sağlık Örgütü ilk kez bir salgından, diyabet salgınından, epidemiden bahsetmeye başladı. Yine Birleşmiş Milletler diyabeti salgın bir hastalık olarak kabul edip, çok hızlı, acil önlemler alınması için çağırıda bulunmaya başladı.

Diyabet ülkemizde de son yıllarda yüzde 90'la, yüzde 100 oranında artışlar göstermekte. 2000 yılında yapılan çalışmalarda 7,6 olan diyabet prevalans hızı bugün yüzde 14'e çıkmıştır arkadaşlar. Çalışmalar, ülkemizde 9 milyon diyabetli olduğunu göstermekte. Bu 40 yaşın üstündeki kişilerin yüzde 25'i diyabet hastası olacak demektir.

Diyabet kaynağını 21. yüzyılın gündemimize getirdiği yeni hayat modelinden almaktadır. Hareketsiz bir yaşam tarzının yaygınlaşması, hazır gıdaların daha çok tüketilmesi, öğün zamanlamasının kısılması gibi faktörler bu yeni yaşam modelinin en çarpıcı özelliklerindedir.

Dünyada en önde gelen ölüm nedeni olan hastalıklar içinde ilk sıralarda olan kalp damar hastalıklarının, kronik böbrek hastalıklarının, damar hastalıklarının ve felçlerin yirmi yaş üstünde görülen körlüğün birinci nedeni diyabet tir sevgili arkadaşlar.

Komplikasyonlar geliştikçe hastalığın tedavisi zorlaşmakta, normalde bin dolara bir yıllık maliyeti olan diyabet hastasının, eğer bu komplikasyonları geliştirse devlete maliyeti 15 bin dolar olmaktadır.



### **Mehmet Şeker (Gaziantep): Diyabet kaynağını 21. yüzyılın gündemimize getirdiği yeni hayat modelinden almaktadır.**

Diyabeti, otlarla veya bitkisel karışımla tedavi ettiğini iddia eden ve tıp mensubu olmayan kişiler görsel ve yazılı medyada sürekli yayınlara çıkarak hastalara yönelik bitki tarifleri ile tedavi reçeteleri önermektedirler. Diyabetli hastalardan, otlar veya bitkisel karışımlarla hazırlanan mamullerin "Diyabetin kesin tedavi ilacı" diye ticari olarak pazarlandığı ve hastalara yüksek ücretler karşılığında satıldığı yönünde birçok şikayet gelmektedir. Üzülerek belirtmek gerekir ki, kontrol altına alınmadığı için bu kişilerin ve bu türden ürünlerin sayısı da her geçen gün artmaktadır. Bu tür bilimselliği kanıtlanmamış, Sağlık Bakanlığı'ndan resmi izin alınmamış mamullerin ilaç adı altında hastalıkları tedavi ettiğini iddia eden ilanlar hastaları yanıltmakta, hastalar, hekimler tarafından verilen ilaçları bırakmakta, bu ilan ya da reklamlardan etkilenerek tedaviyi aksatmakta, bu ürünlere büyük paralar vererek satın almaktadırlar.

Diyabet gibi ciddi, komplike, iyi tedavi edilmediği zaman ağır organ kayıplarına neden olan,

milyonlarca insanın hayatını ilgilendiren bir hastalığın tedavisinde, bu tür etkinliği Uluslararası kurullarla kanıtlanmamış bitkisel ürünlerin tedavide kullanılması birçok hasta için geri dönüşü mümkün olmayan ciddi sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Sağlık Bakanlığı, hasta tedavi yetkisi olmayan tıp dışı birtakım kişilerin hasta sağlığıyla oynamasını engelleyecek tedbirleri almalıdır. Radyo Televizyon Üst Kurulu bitkisel kökenli karışımların reklam ve ilanlarında hastaya tıbbi ilaç izlenimi verecek yazılar ve hasta ya da hastalıkları tedavi ettiğine dair ibareler kullanılmasını önleyecek önlemleri en kısa sürede almalıdır. Sağlık Bakanlığı bünyesinde bilimsel etik kurul oluşturulmalı, bu tedavi metotları ancak etik kurulun onayı alındıktan sonra açıklanmalı ve uygulamaya konulmalıdır.

Sevgili arkadaşlar, diyabet tanısı millattan önce 2500 yılında yine bizim Kapadokya bölgesinde yaşayan Areteus isimli bir doktor tarafından konulmuştur. Genç yaşta ölen hastaların idrarlarını alarak güneşe koyup, üstüne anların ve sineklerin geldiğini görünce buna "diabetes mellitus" yani "şekerli aktıntı" adını vermiştir. O günden bugüne diyabette çok ciddi gelişmeler ve değişiklikler oldu. Ancak son yıllarda diyabetin hızında çok ciddi bir artış var. Bununla ilgili, bizim ülkemizde en büyük sıkıntı, diyabetin tedavisine yönelik ciddi yatırımlar yapıyoruz ama koruyucu hekimliğe gerekli önemi vermiyoruz. Bunun için, sağ olsunlar Cumhurbaşkanlığı'nın himayesinde okullarda da artık diyabet eğitimiyle ilgili bir çalışma yapıyoruz. Bu konuda Türkiye Diyabet Vakfı'na da buradan teşekkürlerimi iletmek istiyorum. Bir sorunumuz daha var, o da şu: Diyabette takip çok önemli. Sağlık Bakanlığı'mızın yurt dışından gelen oyuncakların zararlı olduğu gerekçesiyle ithaline izin verilmemesini isterken, aynı özenin kan şekeri ölçüm cihazlarında da gösterilmesini istiyoruz. Diyabetle ilgili ölçümleri yapan şeker ölçüm cihazlarımız ve malzemelerimiz Çin'den, Uzak Doğu'dan gelmektedir. Bunlara da engel olmak lazım. Çünkü bizim insanlarımızın sağlıklı bir sonuca ulaşabilmesi için Uluslararası kabul görmüş makinelerle bu ölçümleri yapması lazım.

Hepinize sağlıklı ve mutlu günler diliyorum saygılarımı sunuyorum. **DY**



## 17 Kasım 2011 Perşembe - BİRİNCİ OTURUM

**Açılma Saati:** 14.00

**BAŞKAN:** Başkan Vekili Şükran Güldal MUMCU

**KATİP ÜYELER:** Muhammet Bilal MACİT (İstanbul), Fatih ŞAHİN (Ankara)

**S**ayın Başkanım, değerli milletvekilleri; hepinizi saygıyla selamlıyorum. Herkese buradan, bütün milletimize, bütün insanlığa sağlıklı, güzel bir hayat diliyorum.

Sayın Mehmet Şeker Milletvekilimizin diyabetle alakalı konuşmasına cevap vermek üzere söz aldım. Görüşlerine ben de bir çevreci olarak iştirak ediyorum. Belki, "Sağlık Bakanı yerine niye Orman ve Su İşleri Bakanı cevap verdi?" diye düşünebilirsiniz ama geçmişte çevre mühendisliği bölümü kurulduğu zaman halk sağlığıyla ilgili dersleri ben veriyordum. O bakımdan ben de gerçekten konuya ilgi duyduğum için kısaca cevap vermeyi arzu ettim.

Yapılan ilmi çalışmalarla ülkemizde az önce Sayın Vekilimizin de ifade ettiği gibi, 6,5 milyon diyabetli hasta var ama bir de diyabetli olup olmadığını bilmeyen, 3 milyon kadar insan olduğu da Sağlık Bakanlığımız tarafından tahmin ediliyor. Sizin de ifade ettiğiniz gibi, 9 ile 9,5 milyon insan hakikaten diyabetli. Diyabetin görülme sıklığının esasen obezite yani şişmanlığa bağlı olarak daha da arttığı, hatta 20 yaşın üzerinde her 7 kişiden birinin özellikle diyabet hastası olduğu tahmin ediliyor. Bu gerçekten çok önemli. Bir atış söz konusu ama benim şahsi kanaatim bu artışta fiziki hareketsizlik, spor yapma eksikliği, hatta yer yere araçla gitme, yürüyüş eksikliği ve sizin de ifade ettiğiniz üzere koruyucu hekimlik hizmetlerine halkımızın yeteri kadar önem vermemesi önemli etken olmaktadır.

Bu çerçevede Sağlık Bakanlığımız tarafından diyabetin önlenmesi ve kontrolü gayesiyle Türkiye Diyabet Önleme ve Kontrol Programı (DİABTÜRK) yürütülmeye başlanmıştır.

Diyabet konusunda toplumda farkındalığın artırılması ve konunun öneminin vurgulanması gayesiyle Dünya Sağlık Teşkilatı ve Dünya Diyabet Federasyonu'nun öncülük ettiği, tıp tarihinde bugüne kadar üretilmiş en değerli molekül yani insülin hormonunu bulan Frederic Banting'in doğum günü olan 14 Kasım Diyabet Günü etkinliklerinin bütün dünyada her yıl kutlanmasına karar verilmiştir. Bu hafta ülke-

mizde de kutlanmaktadır.

İşte bu program kapsamında bu yıl, 14 Kasım Dünya Diyabet Günü'nünde, özellikle Tıp 2 diyabet oluşumunda önemli bir risk faktörü olan obezitenin ülkemizde görülme sıklığında artış da göz önüne alınarak, 14-21 Kasım 2011 tarihleri arasında "Diyabet ve Obezite Haftası" adı altında çeşitli etkinlikler gerçekleştirilmesine karar verilmiştir.

Bu etkinliklerden birisi de 14 Kasım 2011 tarihinde Ankara'da Hilton Otelinde gerçekleştirilmiştir. Bu toplantıya Bakanlık mensupları, bu konuda emeği geçen hocalarımız, tıp alanında isimleri dünyaca tanınmış kişiler katılmıştır ve bir tören tertip edilerek emeği geçenlere takdirname verilmiştir. Değerli hocalarımız tarafından da ilk defa böyle büyük bir organizasyon



**Orman ve Su İşleri  
Bakanı Veysel Eroğlu  
(Afyonkarahisar)-  
Sadece Sağlık  
Bakanlığı'nın aldığı  
veya alacağı tedbirler  
yeterli değildir.  
Koruyucu hekimlik,  
koruyucu sağlık  
hizmetlerine de büyük  
önem verilmesi gerekir.**

ve geniş bir katılımı 14 Kasım etkinliğinin gerçekleştirildiği belirtilmiş ve Sağlık Bakanlığınca da bu etkinlik için sükran dileklerini dile getirmişlerdir. Ayrıca program kapsamında, 27 Nisan 2010 tarihinde imzalanan protokol çerçevesinde, Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı ve Çocuk Endokrinoloji ve Diyabet Derneği işbirliğinde okullarda diyabet programı işlemeye başlamıştır. Bu çerçevede, 81 il Sağlık Müdürlüğü ve il Milli Eğitim Müdürlükleri işbirliğinde, 14 Kasım 2011 haftası içerisinde, ülkemizde yaklaşık 80 bin okulda, çocuklarda diyabet ve çocuklarda şişmanlık ve sağlıklı beslenme konularının işleneceği eğitimler gerçekleştirilmektedir.

Ayrıca, 81 il düzeyinde Sağlık Müdürlüklerince gerçekleştirilen çeşitli faaliyetler, kan şekerinin ücretsiz ölçümü, obezitenin önlenmesi ve diyabete ilişkin toplantılarda, gerek mahalli radyo ve televizyonlarda bu konunun yer almasının sağlanması, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitelerin önemi, okullarda birtakım etkinlikler, alışveriş merkezleri ve şehrin meydanlarında stantlar gibi konularla toplumun dikkatinin çekilmesi ve tedbirlerin alınması konusunda gerçekten ciddi çalışmalar yapılmaktadır.

Ancak şunu özellikle vurgulamam lazım: Sadece Sağlık Bakanlığının aldığı veya alacağı tedbirler yeterli değildir. Halkımızın bu konuda, bilhassa şişmanlığın önlenmesi ve hareketsizlik ve bilhassa sayın milletvekilimizin de işaret ettiği gibi koruyucu hekimlik, koruyucu sağlık hizmetlerine büyük önem verilmesi gerekir. Çünkü aslında sağlıkla ilgili maliyetlere baktığımız zaman, bir insan hasta olduktan sonra onun tedavi masrafları çok fazladır ama hastalığı önlemek için gerekli koruyucu hekimlik maliyetleri ise çok daha düşüktür. Bu bakımdan koruyucu hekimlik çalışmalarına önem verilmesi, vatandaşlarımızın da bu konuda gereken alakayı göstermesi gerekiyor.

Ben tekrar, hakikaten konuyu gündeme getirdiği için sayın milletvekillerimize teşekkür ediyorum ve inşallah herkes için sağlıklı, hayırlı bir uzun ömür diliyorum. Hepsinizi saygıyla selamlıyorum efendim. Sağ olun. **DY**



## Türkiye Diyabet Vakfı'nın Çalışmaları Sonuç Verdi: Diyabetin Bitkisel Ürünlerle ve Cerrahi Yöntemlerle Tedavisi Yönündeki **Reklam ve Haberlere Yasak Geldi**

Türkiye Diyabet Vakfı'nın diyabetlilerin bilimselliği kanıtlanmamış bitkisel ürünlerle tedavisi ve farklı bir endikasyonda kullanılan cerrahi yöntemin diyabet tedavisinde kullanıldığı yönündeki yanıltıcı haber ve reklamların yasaklanmasına ilişkin, TBMM, Sağlık Bakanlığı ve RTÜK nezdinde yaptığı girişimlerden olumlu sonuç çıktı.





**S**on günlerde medyada diyabet tedavisi ile ilgili bazı spekülatif tedavi yöntemlerinin yer alması ve bu haberlerle ilgili olarak diyabetli hastalardan Türkiye Diyabet Vakfı'na birçok başvuru olması üzerine, Türkiye Diyabet Vakfı basın açıklaması kararı almıştı. Bu basın açıklamasında diyabet gibi ülkemizde yaklaşık on milyon insanı ilgilendiren yaygın hastalığın, son günlerde medyada birçok ticari kişi ya da kuruluşların rant alanı haline getirdiği ve insanların sağlıkları konusundaki duyarlılıklarını suistimal eder bir çizgiye ulaştığı vurgulanmış, "bitkisel kökenli ürünlerle diyabeti tedavi ettiğini" iddia eden ürünlerin reklamlarının ve diyabeti cerrahi yöntemlerle tedavi ettiğini kişilerin haberlerinin medyada yayınlanmasının yasaklanması istenmişti.

Bu basın toplantısının ardından Sağlık Bakanlığı'nda 36 Kuruluş'un katıldığı bir toplantı yapıldı ve bitkisel ürünlerle ve cerrahi yöntemlerle diyabetin tedavisine ilişkin medyada yayınlanan reklam ve haberlerin gözlem altına alınmasına ve halk sağlığını tehdit eden yayın yapan medya kuruluşlarıyla ilgili yasal süreçlerin başlatılmasına karar verildi.

CHP Gaziantep Milletvekili Mehmet Şeker, Türkiye Büyük Millet Meclisi'ne konu ile ilgili önerge verdi.

Bütün bu gelişmelerin ardından RTÜK'te bir toplantı yapıldı. RTÜK bu yayınları izelemeye aldı ve bu izleme sonucunda 26 televizyondaki 26 yayına ceza verdi.

Türkiye Diyabet Vakfı'nın bu çalışmalarının sonucunda diyabetin bitkisel ürünlerle ya da cerrahi yöntemlerle tedavisi şeklinde gerçekten ve bilimsellikten uzak reklam ve haberlerin yayınları kesildi.

Konuyu Türkiye Büyük Millet Meclisi'ne taşıyan ve Diyabet Haftası içinde TBMM oturumunda gündem dışı söz olarak, sorunu dile getiren CHP Gaziantep Milletvekili Mehmet Şeker, bitkisel ürünlerin reklamının yasaklanmasına kadar giden süreci şöyle dile getirdi:

"Türkiye Büyük Millet Meclisi'nde Sağlık Bakanlığı'na soru önergesi verdim. Bu önergede özetle 'Hekim olmayan bazı kişiler televizyona çıkıyor, diyabete iyi geldiğini iddia ettikleri, içinde ne olduğu belli olmayan bazı maddeleri satıyorlar, siz Sağlık Bakanlığı olarak buna na-



## **Mehmet Şeker: "İlaç tanıtımları Avrupa'daki gibi olmalı. Avrupa'da bir Aspirin'i bile reçete ile almak zorundasınız. Televizyona çıkıp "şu ilaç şuna iyi geliyor, bu ilacı alırsanız şöyle olur" gibi reklamların olmaması, toplumun kandırılmaması lazım."**

sıl göz yumuyorsunuz, siz tarım bakanlığı olarak buna nasıl izin veriyorsunuz?" diye sordum. Tarım Bakanlığı bu kişilerin, pazarladıkları ürünlerle ilgili destek tedavi olarak başvurduklarını ve onay aldıklarını ifade ettiler. Ben de bunun "neyin destek tedavisi" olduğunu sordum. Çünkü herhangi bir hastalık ile ilgili olarak tanı konulup tedavi verildiğinde "destek tedavisi" adı altında bile olsa bu tedaviyi hekim yapar. Hekim dışında hiç kimsenin tedavi yapma hakkı yoktur. Bununla ilgili RTÜK'le görüştük. Öncelikle bu yayınlardaki ifadelerin doğru olmadığını ve bu yayınlar sonucunda pek çok insanın bu durumdan zarar gördüğünü, ilacı bıraktıklarını söyledik. Biri çıkıp ameliyat yapacağım diyabetin iyileşecek diyor, bunların televizyonlarda yayınlanmasının insanların gereksiz yere umuda kapılmalarına yol açtığını belirttik. RTÜK bu televizyonlara cezalar verdi. O tarihten bu yana bu tür yayınları pek görmüyoruz.

Bu arada "Bu ürün diyabete iyi gelir" şeklindeki bitkisel ürün reklamını da kaldırdılar.

Bundan sonra Sağlık Bakanlığı da ciddi denetime aldı bu işi. Sağlık Bakanlığı da bu

tür tanıtımlarla ilgili hukuki süreci hızlandıracak yeni çalışmalar yapıyor. Bu tür bitkisel ürünleri pazarlayanlar artık istedikleri şekilde reklam yapamayacaklar. Bunlar bilimsel içeriği test edilmiş, ilaç değiller.

Bu tür çalışmalar yaptık ve faydası da oldu. RTÜK Ceza verdi artık televizyonlar yanıltıcı yayınlar yapamıyor. Bu firmalar Sağlık Bakanlığı tarafından "toplumu yanılttılarıyla ilgili olarak" mahkemeye verildi."

Mehmet Şeker, "Bundan sonra bu tür reklam ve haberlerin yayınlanmasının engellenmesi için kanuni düzenlemelerin yapılması gerekir mi?" şeklindeki sorumuzu da şöyle yanıtladı:

"Sağlık Bakanlığı bu konu ile ilgili bir çalışma yapıyor. Bu çalışmayı göreceğiz. Eğer eksiklikleri varsa ben bir kanun teklifi hazırlayacağım. İlaç tanıtımları Avrupa'daki gibi olmalı. Avrupa'da bir Aspirin'i bile reçete ile almak zorundasınız. Televizyona çıkıp "şu ilaç şuna iyi geliyor, bu ilacı alırsanız şöyle olur" gibi reklamların olmaması, toplumun kandırılmaması lazım. Benim tesbitlerime göre burada milyon dolarlık bir ticaret var.

## TÜRKİYE DİYABET VAKFI'NDAN KAMUOYUNA ÇAĞRI

1. Sağlık Bakanlığı hasta tedavi yetkisi olmayan tıp dışı birtakım kişilerin bilimsel doğruluğu kanıtlanmamış, ilaç ruhsat aşamaları tamamlanmamış bitkiler ya da onların karışımlarından hazırlanan formülleri tedavi reçetesi gibi vererek hasta sağlığıyla oynanmasını engelleyecek tedbirleri almalıdır.
2. Radyo Televizyon Üst Kurumu bitkisel kökenli karışımların reklam ve ilanlarında, hastaya tıbbi ilaç izlenimi verecek yazılar ve "hasta ya da hastalıkları tedavi ettiğine" dair ibareler kullanmasını engelleyecek önlemleri en kısa zamanda almalıdır.
3. Bilimsel olarak etkinliği kanıtlanmamış yeni tedavi metotlarının değerlendirilmesi amacıyla Sağlık Bakanlığı bünyesinde "Bilimsel Etik Kurul" oluşturulmalı, bu tedavi metotları ancak etik kurulun onayı alındıktan sonra açıklanmalı ve uygulamaya konulmalıdır.

**Prof. Dr. Ahmet Kaya**  
TURKDİAB Yön. Kur. Başkan Yrd.  
Selçuk Üniv. Tıp Fak. End. ve Met.  
Hast. B.D. Öğretim Üyesi

**Prof. Dr. İlhan Yetkin**  
TURKDİAB Yön. Kur. Genel Sekreteri  
ve Gazi Üniv. Tıp Fak. End. ve Met.  
Hast. B.D. Öğretim Üyesi

**Prof. Dr. Abdurrahman Çömlekçi**  
TURKDİAB Yön. Kur. Üyesi  
ve Dokuz Eylül Üniv. Tıp Fak. End. ve Met.  
Hast. B.D. Öğretim Üyesi

**Doç. Dr. Mehmet Sargın**  
TURKDİAB Yön. Kur. Üyesi ve  
Türkiye Aile Hekimliği Vakfı Başkanı

**Prof. Dr. M. Temel Yılmaz**  
TURKDİAB Yön. Kur. Başkanı  
ve İ. Ü. İstanbul Tıp Fak. End. ve Met.  
Hast. B.D. Öğretim Üyesi  
ve İ.Ü. Diyabet Uygulama ve Araştırma  
Merkezi Müdürü

**Prof. Dr. Mustafa Kemal Balcı**  
TURKDİAB Yön. Kur. Üyesi  
ve Akdeniz Üniv. Tıp Fak. End. ve Met.  
Hast. B.D. Öğretim Üyesi

**Doç. Dr. Dyt. Emel Özer**  
TURKDİAB Yön. Kur. Üyesi ve  
Diyabet Diyetisyenliği  
Derneği Başkanı

Malatya'da İnönü Üniversitesi Endokrinoloji ve Metabolizma Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. İbrahim Şahin ve ekibi, bitkisel olduğu iddia edilen zayıflama ürünlerinin içindeki maddeleri incelediler. Bu ürün içinde şu anda piyasada satılan bir zayıflama ilacının içinde bulunan etken maddeyi buldular. Yani bunların Sağlık Bakanlığı'nın denetiminden geçmesi gerekiyor. Bu kişilerin pa-

zarladıkları ürün bir karışım. Bu karışımın bilimsel değerlendirilmeleri yapılmıyor. Bu karışımın içinde kullandıkları etken madde az da olabilir, fazla da olabilir. Azsa belki çok önemli bir etkisi olmaz ama fazlaysa metabolizma üzerinde çok önemli olumsuz etkileri olabilir. Hani bu bitkisel bir üründü, içinde kimyasal bir madde yoktu, kimseye zararı olmazdı... Bunun doğru olmadığı ortaya çıktı. Bu

çalışmanın sonuçlarını Sağlık Bakanlığı'na sundum.

Bundan sonra bu tür yayınlara göz yummayacağız.

Diyabetin bitkisel ürünlerle tedavisi ve cerrahi tedavisine ilişkin TBMM de ciddi anlamda çalışmalarımız var. Bir hekim olarak konuyu çok iyi bilen, içinde yaşayan bir kişi olarak ayrıca bir sorumluluk hissediyorum." **DY**



**Doç. Dr. İbrahim Şahin ve ekibi, bitkisel olduğu iddia edilen zayıflama ürünlerinin içindeki maddeleri incelediler.**  
**Bu ürünler içinde şu anda piyasada satılan bir zayıflama ilacının içinde bulunan etken maddeye rastladılar.**



# BD Micro-Fine™ + Kalem İğnesi



## Dünyanın en kısa KALEM İĞNESİ 4mm

4 mm her vücut tipine uygun\*



Kadın-Erkek  
Zayıf-Şişman  
Çocuk  
Genç-Yaşlı



\* BKİ: 18-50 kg/m<sup>2</sup> arasındaki bireylerde test edilmiştir

Daha konforlu 4 mm kalem iğnesini hak ediyorsunuz!

- ✓ Daha az ağrı
- ✓ Daha az iğne korkusu
- ✓ Doğrudan dik enjeksiyon
- ✓ Tek elle kolay enjeksiyon



Diyabet tedavisinde kullanılan tüm kalemlerle uyumlu

BD Micro-Fine™ Plus tek kullanımlık, steril kalem iğnesi.  
0,23mm (32G) x 4mm - 0,25mm (31G) x 5mm - 0,30mm (30G) x 8mm - 0,33mm (29G) x 12,7 mm formlarında mevcuttur.  
Non toksik, non pirojenikdir. Lateks içermez. İğnelerin koruyucu kılıfı zarar görmediği sürece sterilitesi garanti altındadır.  
Üretici Firma: Becton, Dickinson and Company, 1 Becton Drive Franklin Lakes NJ07417

Türkiye Merkez Ofis Adresi: Büyükdere Cad. Üçyol Mevkii, Noramin İş Merkezi Kat 1/105 No : 55. Maslak İSTANBUL  
İthalatçı Firma: Karmed Medikal Ltd. Şti. Esentepe Mh. Akasya Sk. Zengin 2 Sitesi C Blok No:13/18 Nilüfer BURSA  
KDV dahil PSF (1 kutu içerisinde 100 adet kalem iğnesi): 27 TL (Temmuz 2011)

BD, BD Logo and BD Micro-Fine are trademark of Becton, Dickinson and Company. ©2011 BD



Becton Dickinson İth. İhr. Ltd. Şti.  
Büyükdere Cad. Üçyol Mevkii  
Noramin İş Merkezi No 55 K.1/105  
34398 Maslak - İstanbul  
Tel : +90 212 328 27 20  
Faks : +90 212 328 27 30  
www.bd.com



# Sağlıklı Bir Yaşam İçin Adım At Global Diyabet Yürüyüşü

Türkiye’de 10 milyon kişinin mücadele ettiği diyabete karşı bilinçlenmenin önemine dikkat çekmek için diyabet hastaları ve yakınları 13 Kasım Pazar günü Taksim’de yürüdü... Artık gelenekselleşen yürüyüşün sonunda katılımcılar, Atatürk Anıtı’nın çevresinde el ele vererek diyabetin sembolü olan dev bir mavi halka oluşturdular.







**T**ürkiye'de 10 milyon kişinin mücadele ettiği diyabet hastalığına karşı bilinçlenmenin önemine dikkat çekmek için yüzlerce diyabet hastası ve yakınları 13 Kasım Pazar günü Taksim'de yürüdü...

Türkiye Diyabet Vakfı koordinatörlüğünde Türk Diabet Cemiyeti, Diyabetle Yaşam Derneği, Diyabet Diyetisyenliği Derneği ile diyabetle ilgili hasta ve meslek örgütlerinin katıldığı Büyük Diyabet Yürüyüşü, Beyoğlu Tünel'den başlayıp Taksim Atatürk Anıtı'nda son buldu. Diyabeti durdurmak için Dünya Diyabet Günü etkinlikleri kapsamında gerçekleş-

tirilen yürüyüşün bu yılki sloganı "Sağlıklı Yaşam İçin Adım At" oldu. Diyabetin rengi olan mavi yağmurlukları ve ellerinde mavi balonlar, diyabetle ilgili bilgilerin yer aldığı pankartlarla Taksim meydanına doğru hareket eden grup esnafın ve bir tatil günü Beyoğlu'na gezmek için gelen halkın büyük ilgisini çekti. Artık gelenekselleşen yürüyüşün sonunda katılımcılar, Atatürk Anıtı'nın çevresinde el ele vererek diyabetin sembolü olan dev bir mavi halka oluşturdular. Organizasyonun sonunda ellerindeki balonları bırakarak, Taksim Meydanı'nda gökyüzünün maviye boyanmasına neden oldular. **DY**







## Türkiye

# “Sağlıklı Yaşam İçin”

## Her Sabah Beşbin Adım Atıyor

**Türkiye Diyabet Vakfı ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor AŞ'nin birlikte organize ettiği yürüyüşte toplumun düzenli egzersiz yapma alışkanlığını geliştirmek ve kişilere egzersiz bilincini aşlamak hedeflendi.**

**T**ürkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı'nın himayelerinde gerçekleştirilen 'Diyabeti Durduralım' projesinin iki hedefinden biri de toplumun egzersiz yapma alışkanlığını geliştirmek, kişilere egzersiz bilincini aşlamak. Bu nedenle 14 Kasım Dünya Diyabet Haftası etkinlikleri kapsamında bir çok yürüyüş aktivitesi düzenlendi.

Türkiye Diyabet Vakfı'nın İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor AŞ ile birlikte Organize ettiği "Türkiye Sağlıklı Yaşam İçin" Beşbin Adım Atıyor yürüyüşü de bu kapsamda düzenlendi. İstanbul Valisi Hüseyin Avni Mutlu'nun da katılımı ile pazar sabahı Florya sahilinde gerçekleştirilen yürüyüşte, çok sayıda diyabetli ve diyabetli yakını ellerinde diyabete dikkat çeken dövizlerle yürüdüler. İstanbul Florya yürüyüşü

aslında "Diyabeti Durduralım" projesi kapsamında 14 Kasım haftası içinde 23 ilde gerçekleştirilen yürüyüşlerin biri oldu. "Sağlıklı Yaşam İçin Beşbin Adım At" yürüyüşüne katılan iller şunlar: Adana, Adıyaman, Ankara, Antalya, Aydın, Çanakkale, Edirne, Erzurum, Gaziantep, Hatay, İstanbul, İzmir, Kahramanmaraş, Kayseri, Konya, Malatya, Samsun, Şanlıurfa... [DY](#)





## Edirne ve Samsun'da "Diyabeti Durduralım Yürüyüşleri" Yapıldı

**P**rof. Dr. Armağan Tuğrul koordinatörlüğünde 14 Kasım 2011 günü Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji BD olarak, bir basın toplantısı düzenlendi.

16 Kasım 2011 günü saat 21.00- 22.00'de Edirne Televizyonunda (ETV) Prof. Dr. Muzaffer Eskiocak'ın yönettiği ve sunduğu "Sağlık köşesi ve sohbetleri" programında diyabetle ilgili bir programa katılım sağlandı. Programda "Di-

yabeti durduralım" projesi hakkında bilgi verildi ve 20 Kasım diyabet yürüyüşü için halka açık çağrı yapıldı.

Hafta içinde Edirne Belediyesi anonsu ile Edirne halkının davet edildiği 20 Kasım 2011 saat 11'de Edirne Meriç köprüsü bitimindeki Protokol evinin önünde yaklaşık 35-40 kişilik bir grup halinde, Edirne Karaağaç bölgesine kadar yaklaşık 3 km'lik yol boyunca "Sağlıklı olmak için ve diyabeti durdurmak için adım atalım" slo-

ganları ile yürüyüş yapıldı.

Diyabeti Durduralım Projesi kapsamında Prof. Dr. Ramiz Çolak koordinatörlüğünde Samsun'da İl Sağlık Müdürlüğü işbirliği ile Atatürkün Samsun'a Ayak bastığı noktadan başlayan "Kurtuluş Yolunda" diyabetle mücadelede ilk adım yürüyüşü ve basın açıklaması yapıldı.

Cumhuriyet Meydanında diyabet çadırında toplumu bilgilendirmeye yönelik broşür dağıtımı ve kan şekeri ölçümü gerçekleştirildi. **DY**

## Erzincan 14 Kasım'da Diyabeti Durdurmak İçin Yürüdü

**6** - 20 Kasım 2011 tarihinde Erzincan Valiliği- Erzincan Üniversitesi - Erzincan Belediyesi ve İl Sağlık Müdürlüğü'nün birlikte organizasyonları ile 'Diyabeti Durduralım' yürüyüşü ya-

pıldı. Yürüyüşe Vali, Rektör, Belediye Başkanı, Emniyet Müdürü, Sağlık Müdürü, Üniversite öğretim üyeleri ve öğrencileri ile vatandaşlardan oluşan yaklaşık 1000 kişi katıldı. Erzincan Belediyesi önünden şehir merkezine yapılan yürüyüşün sonuna doğru Vali Selman Yenigün, Belediye Başkanı Yüksel Çakır, Rektör İlyas Çapoğlu ve Sağlık Müdürü Mesut Turan taşınan dövizleri ellerine alarak bir süre yürüyerek diyabet diyabet konusunda mesaj verdiler. **DY**





## İzmir'de Sağlıklı Yaşam İçin 5000 Adım Atıldı

**D**okuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi ve Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi organizasyonu ile düzenlenen 14 Kasım faaliyetleri kapsamında Türkiye

Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı himayeleriyle başlatılan "Diyabeti Durduralım" Projesi kapsamında İl Vali Yardımcısı İbrahim Ballı, İl Sağlık Müdürü Op. Dr. Mehmet Özkan, İzmir İlçe Kayma-

kamları ve proje koordinatörü Doç. Dr. Şevki Çetinkalp'in katılımıyla Valilik Mavi Salonu'nda toplantı düzenlendi. Ayrıca "Türkiye Sağlıklı Yaşam İçin Beşbin Adım Atıyor" yürüyüşü yapıldı. **DY**



## Tekirdağ'da Diyabeti Durduralım Yürüyüşü Yapıldı

**N**amık Kemal Üniversitesi Tıp Fakültesi'nin organizasyonu ile 14 Kasım faaliyetleri kapsamında Türkiye çapında 23 bölgede gerçek-

leştirilen "Türkiye Sağlıklı Yaşam İçin Onbin Adım Adıyor" doğa yürüyüşü yapıldı. Dünya Diyabet Günü dolayısıyla halka yönelik toplantılar düzenlendi.

Ayrıca toplantılar boyunca Ücretsiz kan şekeri ölçümü yapıldı. Diyabet konusunda bilgilendirici materyal dağıtıldı. **DY**





## Bodrum'un Güzellikleri İçinde "Diyabeti Durduralım" Yürüyüşü

**B**odrum sadece denizi ve güneşiyle değil, doasıyla da muhteşem bir belde. "Diyabeti Durduralım" Projesi kapsamında bu kez Bodrum'un doğal ve tarihi güzellikleri arasında bir yürüyüş düzenlendi.

Diyabetle Yaşam Derneği Bodrum Şubesi'nin Bodrum Doğa Sporları Derneği ile işbirliği ya-

parak gerçekleştirdiği yürüyüş Alinda-Alabanda bölgesine yapıldı. Profesyonel bir ekip ile gerçekleştirilen yürüyüşte bölgedeki tarihi yerler de ziyaret edildi. **DY**



## Gaziantep'te "Diyabeti Durduralım" Yürüyüşü

**D**iyabetle Yaşam Derneği Gaziantep Şubesi 21 Kasım 2011 tarihinde "Diyabeti Durduralım Projesi" kapsamında yürüdü.

Güzel bir havada gerçekleştirilen yürüyüşe Gaziantep Belediye Başkanı Asım Güzelbey, Prof. Dr. Mehmet Keskin, Doç. Dr. Özlem Keskin ve Dr. Murat Karaoğlanoğlu katıldılar.

Geniş bir halk topluluğunun zaman zaman eşlik ettiği yürüyüş sırasında diyabetliler ve diyabetli yakınları uzmanlarla sohbet ederek çeşitli sorular yönelttiler. **DY**





## Malatya'da 14 Kasım'da "Diyabeti Durduralım Yürüyüşü" Yapıldı

**i**nönü Üniversitesi Turgut Özal Tıp Merkezi'nin organizasyonu ile 14 Kasım faaliyetleri kapsamında Türkiye çapında 23 bölgede gerçekleştirilen

"Türkiye Sağlıklı Yaşam İçin Onbin Adım Adıyor" doğa yürüyüşü yapıldı. Dünya Diyabet Günü dolayısıyla halka yönelik toplantılar düzenlendi.

Ayrıca toplantılar boyunca Ücretsiz kan şekeri ölçümü yapıldı.

Diyabet konusunda bilgilendirici materyal dağıtıldı. **DY**



## Sapanca'da "Diyabeti Durduralım Yürüyüşü"

**C**umhurbaşkanlığı Himayelerinde Gerçekleştirilen "Diyabeti Durduralım Projesi" birinci yılını tamamladıktan sonra da son hızla sürüyor. Projenin önemli unsurlarından biri egzersizin diyabetin kontrolü üzerinde et-

kisine dikkat çekmek. Bu nedenle çeşitli vesilelerle yürüyüşler yapılarak hem diyabetlilere hem de topluma egzersizin önemi anlatılıyor.

Bu yürüyüşlerden biri de Diyabetle Yaşam Derneği Fatih şubesi tarafından diyabetli ve

yakınlarından Oluşan 52 kişilik grupla Sapanca'da yapıldı. İstanbul'dan bir otobüse binen diyabetliler ve diyabetli yakınları 10.Mart 2012 Salı günü Sapanca Natürköy'e giderek "10.000 adım at diyabeti yen" sloganıyla doğa yürüyüşü yaptılar. **DY**





# Ne Kadar Şekersiniz?

**Diyabetle ilgili farkındalık yaratmak amacıyla İstanbul'un birçok noktasında yer alan billboardlara "Ne kadar Şekersiniz?" sloganı yazan afişler asıldı. Bir hafta boyunca asılı kalan bu billboardlarda İstanbullular şeker ölçümüne yönlendirildi.**

**1** 4 Kasım etkinlikleri kapsamında İstanbul'da birçok noktada ve yurt çapında düzenlenen ücretsiz kan şekeri ölçüm ve tarama etkinliklerinin bu yılki sloganı "Ne kadar Şekersiniz" oldu. Duyurusu İstanbul'un çeşitli noktalarında yer alan billboardlar aracılığı ile yapılan şeker taramasına toplumun dikkati çekildi. Türkiye genelinde 20.000 üstünde kişiye, 23 il ve 40 merkezde ücretsiz kan şekeri ölçümü taraması yapıldı. Tarama yapılan diğer ilçeler ve iller şöyle: İstanbul: Bakırköy Özgürlük Meydanı, Yeşilköy Pazarı Girişi, Ataşehir Belediyesi, Üsküdar Belediyesi, Pendik Belediyesi, Maltepe Belediyesi, Kartal Belediyesi, Sultanbeyli Belediyesi, Şile Belediyesi.

Adana, Adıyaman, Ankara, Antalya, Aydın, Çanakkale, Edirne, Erzincan, Erzurum, Gaziantep, Hatay, İstanbul, İzmir, Kahramanmaraş, Kayseri, Konya, Malatya, Samsun, Şanlıurfa, Tekirdağ, Tokat ve Trabzon. **DY**



# Yurt Çapında Ücretsiz Kan Şekeri Taraması

## Aydın'da Ücretsiz Kan Şekeri Ölçümü Yapıldı

**P**rof. Dr. Engin Güney koordinatörlüğünde Aydın'da da aktiviteler düzenlendi. "Diyabeti Durduralım" projesi kapsamında 20 Kasım 2011 Pazar günü Aydın'da Adnan Menderes Üni-

versitesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı tarafından ücretsiz kan şekeri ölçümü ve bilgilendirme aktivitesi gerçekleştirildi. Aydın Valisi Kerem Al, Adnan Menderes Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mustafa Bi-

rincioğlu, Aydın Vali Yardımcısı B. Bestami Alkan, Aydın Belediye Başkan Yardımcısı Şefika Çoban, Adnan Menderes Üniversitesi Hastanesi Başhekimi Doç. Dr. İrfan Yavaşoğlu aktiviteye katılarak kurulan standı gezdiler. **DY**



## Tokat'ta 14 Kasım'da Ücretsiz Kan Şekeri Ölçümü Gerçekleştirildi

**T**okat'taki Dünya Diyabet Günü faaliyetleri Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Faruk Kutlutürk'ün koordinasyonu ile gerçekleştirildi. 14 Kasım

2011 tarihinde Tokat yerel televizyonunda (Güneş TV) Yrd. Doç. Dr. Faruk Kutlutürk'ün katılımıyla 'Diyabet ve Obezite' konulu program yapıldı. 16 Kasım 2011 tarihinde Tokat Ballica Otel de aile hekimlerine yönelik 'Diyabet ve İnsülin

tedavisi' konulu konferans düzenlendi. 21 Kasım 2011 tarihinde Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde diyabet taraması yapıldı. 265 kişinin kan şekeri ölçümü yapıldı. Tarama sonucunda 6 kişide diyabet tespit edildi. **DY**





## Erzincan'da 14 Kasım'da Toplum Bilinçlendirme Faaliyetleri Yapıldı

**E**rzincan'daki 14 Kasım etkinlikleri, Erzincan Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. İlyas Çapoğlu'nun koordinasyonunda gerçekleştirildi. Etkinlikler kapsamında 16-17 Kasım 2011 tarihinde

Sağlık Bakanlığı - Erzincan Üniversitesi Mengücek Gazi Eğitim ve Araştırma Hastanesinde İl Sağlık Müdürlüğü tarafından şeker ölçüm standı kuruldu. Burada yaklaşık 250 kişiye kan şekeri ölçümü yapıldı ve diyabet ile ilgili broşür

ve kitapçık dağıtılarak katılımcılar diyabet konusunda bilgilendirildiler. 18 Kasım 2011 tarihinde Erzincan şehir merkezinde diyabet çadırı kuruldu ve çadırı ziyaret eden 225 kişiye kan şekeri ölçümü yapıldı. **DY**



## Çanakkale'de 14 Kasım Dünya Diyabet Günü Etkinlikleri

**Ç**anakkale'deki 14 Kasım etkinlikleri Doç. Dr. Kubilay Ükinç'in koordinatörlüğünde gerçekleştirildi. Etkinlikler çerçevesinde Çanakkale Diyabet Vakfı ve Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Araştırma ve Uygulama

Hastanesi işbirliğinde "Diyabette Sağlıklı Yaşam" konferansı gerçekleştirildi.

Konferansa konuşmacı olarak katılan Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Anabilim Dalı'ndan Yrd. Doç. Dr.

Gürdal Nusran, diyabetik ayak bakımı, diyabet eğitim hemşiresi Hacer Karabulut ise, kan şekeri ölçümünün nasıl yapılması gerektiğini anlattı. Diyabet eğitim hemşiresi Filiz Topaloğlu, diyabette egzersizin önemine değindi. **DY**



## Konya'da da Akran Eğitimi yapıldı



**C**umhurbaşkanlığı Himayelerinde yürütülen Diyabeti Durdurma Projesi kapsamında içerisinde Akran Eğitimi programının Konya ayağı Türkiye Diyabet Vakfı Konya şubesi toplantı salonunda 3'er günlük eğitimlerle gerçekleştirildi.

Akran Eğitimi Konya Programı'nın açılışı Konya Valiliği ve Türkiye Diyabet Vakfı Konya şubesi temsilcilerinin katıldığı bir törenle Aralık 2011 tarihinde Konya Hekimevi'nde yapıldı. Törene Konya Vali yardımcısı Dr. Sefa Çetin, İl Sağlık Müdürlüğü yet-

kilileri, çok sayıda diyabetli ve diyabetli yakını, ilaç firmaları ve yazılı ve görsel basın üyeleri katıldı.

Hekimevi toplantı salonunda yapılan tören saygı duruşu ve istiklal marşının okunmasından sonra Konya İl Sağlık Müdür yardımcısı Ömer Ünsal'ın konuşması ile başladı. Ünsal konuşmasında özellikle Türkiye'de diyabetin hızla arttığını ve önlemede eğitimin önemini vurguladı. Daha sonra Konya Vali yardımcısı Dr. Sefa Çetin yaptığı konuşmada Akran Eğitiminin önemini anlattıktan sonra Türkiye Diyabet Vakfı Konya Şubesi'nin

bu etkinliklerinde Valilik olarak yanlarında bulunduğunu belirtti ve emekleri için Türkiye Diyabet Vakfı'na teşekkür etti. Son konuşmacı Türkiye Diyabet Vakfı 2. başkanı prof. Dr. Ahmet Kaya, Dünya ve Türkiye'de diyabetin önemini ve hızlı artış nedenlerini açıkladıktan sonra Cumhurbaşkanı Abdullah Gül ve eşleri Hayrunnisa Gül'e projeye verdikleri destek için teşekkür etti ve projenin Türkiye için önemini anlattı. Akran Eğitimi en fazla 15 kişilik gruplar halinde Türkiye Diyabet Vakfı Konya şubesi toplantı salonunda 3'er günlük süre ile gerçekleştirildi. **DY**

## Konya 14 Kasım Etkinlikleri



**T**ürkiye Diyabet Vakfı Konya Şubesi, Konya Valiliği ve İl Sağlık Müdürlüğü'nce Konya'da 3 alışveriş merkezinde 3 gün süreli ücretsiz kan şekeri kontrolü yapıldı. Ayrıca

Konya'nın Höyük ilçesinde halk konferansı ve arkasından ücretsiz şeker taraması yapıldı. 14 Kasım etkinliklerine Konya Vali Yrd. Dr. Sefa Çetin, Konya İl Sağlık Müdürü Dr. Hasan Küçükkendirci, Konya İl Sağlık Mü-

dür Yardımcısı Ömer Ünsal da ilgi gösterdiler. Höyük İlçesi'ndeki konferansa Höyük Kaymakamı, Höyük Belediye Başkanı ve Höyük Devlet Hastanesi Başhekimisi de katıldılar. **DY**





# Diyabet Dostluk Maçı: Beşiktaş - Galatasaray

14 Kasım Haftası'nda Diyabet, Türkiye Diyabet Vakfı'nın çabalarıyla yeşil sahalara taşındı. Beşiktaş-Galatasaray karşılaşmasında futbolcular, üzerinde "Dünya Diyabet Gününde Diyabetlilerle Elele" yazan pankartla sahaya çıktılar.

**D**iyabetle ilgili farkındalık yaratmak amacıyla, spor karşılaşmalarından da yararlanıldı. Beşiktaş-Galatasaray derbi maçında Dünya Diyabet Günü kutlandı. Maç öncesinde stadyum girişine ücretsiz kan şekeri ölçümü ve diyabet konusunda bilgilendirme standı kuruldu. İnönü Stadi'nda yapılan maç öncesinde ünlü futbolcular ellerine aldıkları diyabetle ilgili pankartı sahanın içinde gezdirdiler. Tribünlerdeki seyirciye, diyabetle ilgili mesajlar verdiler. Dostluk maçı 0-0 berabere sona erdi. [DY](#)





# İstanbul Diyabet İçin Masmavi

**1** 4 Kasım etkinlikleri kapsamında diyabete dikkat çekmek amacıyla, Boğaziçi Köprüsü, Fatih Sultan Mehmet Köprüsü ve Kız Kulesi bir hafta boyunca mavi renkte ışık-

landırıldı. Uluslararası bir kararla Mavi Halka, Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF) tarafından Diyabetin sembolü olarak seçildi. Halka kardeşliği, mavi umudu temsil etmektedir. Bu nedenle dünya diyabet gü-

nünde, dünyanın her tarafında ülkelerin önemli bina ve sembolleri "Mavi Işık" ile aydınlatılıyor. Bu yıl ülkemizde, Boğaz Köprüsü ve Kız Kulesi Dünya Diyabet günü haftasında mavi renge boyandı. [DY](#)



# Aynı Pencereden Bakıyoruz



aynı duyguları paylaşıyoruz  
aynı faydaları hedefliyoruz



ABDI İBRAHİM

ABDI İBRAHİM **diyabet**



'Diyabeti Durduralım' Projesinin İlk Yıl Değerlendirme Toplantısı Yapıldı

# Diyabetle Mücadele 2012'de de Devam Edecek

Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı'nın himayesinde geçtiğimiz yıl Türkiye Diyabet Vakfı tarafından başlatılan 'Diyabeti Durduralım' projesinin ilk yıl değerlendirme toplantısı yapıldı. Çankaya Köşkü'nde yapılan toplantıda toplumu bilinçlendirmek ve diyabetin önüne geçmek için 22 pilot ilde gerçekleştirilen çalışmaların sonuçları ve projenin ikinci yılında planlanan etkinlikler katılımcılarla paylaşıldı





**D**ünya Sağlık Örgütü tarafından 'salgın' olarak nitelendirilen diyabete karşı uzun yıllardır mücadele eden Türkiye Diyabet Vakfı; diyabetten korunma bilincini yaygınlaştırmak amacıyla Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı himayesinde başlattığı 'Diyabeti Durduralım' projesinin ilk yılı tamamlandı. Projenin ilk yıl değerlendirme toplantısı, Cumhurbaşkanlığı yetkilileri ve Türkiye Diyabet Vakfı yöneticilerinin katılımıyla Çankaya Köşkü'nde gerçekleştirildi.

Türkiye'de 9 milyondan fazla kişiyi etkileyen diyabet hastalığına karşı başlatılan 'Diyabeti Durduralım' projesi kapsamında yapılan çalışmaları içeren yıllık değerlendirme sunumuyla başlayan toplantıda, ilk yıl gerçekleştirilen çalışmalar anlatıldı. Bir yıl boyunca diyabetten korunmak için toplumsal bir bilinç yaratmak adına Türkiye çapında seçilen 22 pilot ilde gerçekleştirilen aktivitelerin anlatıldığı sunumda, başta çocuklar ve gençler olmak üzere tüm toplumun korunmasına yönelik yapılan eğitici ve bilinçlendirici aktiviteler ile sağlıklı beslenme ve hareketli bir yaşam modeli ile diyabetten korunmanın mümkün olduğu anlatıldı.

### 2011'de Türkiye Diyabete Dur Dedi

Toplantıda konuşma yapan Cumhur-

başkanlığı Genel Sekreteri Mustafa İsen, çağın en önemli hastalıklarının başında gelen diyabet ile savaşmak için Türkiye Diyabet Vakfı'nın koordinatörlüğünde yürütülen 'Diyabeti Durduralım' projesinin önemine dikkati çekti. Türkiye Diyabet Vakfı Başkanı Prof. Dr. M. Temel Yılmaz yaptığı konuşmada 21. yüzyılın getirdiği hareketsiz bir yaşam tarzı, hazır gıdaların daha çok tüketilmesi, öğün zamanlarının kısılması gibi faktörlerle şekillenen yeni yaşam modeliyle diyabetin çok daha yoğun olarak görüldüğünü belirtti. Prof. Dr. M. Temel Yılmaz, "Diyabet ülkemizde son 10 yılda yüzde 90-100 arasında artış gösterdi. 2000 yılında yüzde 7.6 olan prevalans hızı bugün yüzde 14'e çıktı. Çalışmalar ülkemizde 9 milyon diyabetli olduğunu, 40 yaş üstü nüfusun dörtte birinin diyabet riski ile karşı karşıya geldiğini gösteriyor" dedi.

'Diyabeti Durduralım' projesi kapsamında 2011 yılında hayata geçirilen projeleri anlatan Türkiye Diyabet Vakfı Başkanı Prof. Dr. M. Temel Yılmaz, "Birinci yılda öncelikli hedefimiz diyabet alanında mücadele veren tüm paydaşların bir araya geldiği 'Diyabet Parlamentosu'nu oluşturmak oldu. Diyabet Parlamentosu'nda Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı, TBMM, Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, siyasi parti temsilcileri, diyabet tedavisinde görev alan sağlık ekipleri, meslek örgütleri, hasta örgütleri, sivil toplum kuruluşları bir araya gelerek diyabeti durdurmak için yapılacakları masaya yatırdı. Projenin ilk yılında gerçekleştirilen bir başka çalışmada ülkemizde aktif olarak diyabet tedavisi gören 3 milyon ve risk altında bulunan 10 milyon diyabet adayına yönelik diyabet eğitim programı başlatmak oldu. Hastanın hastayı eğitmesi modeline dayanan ve Türkiye'de ilk kez hayata geçirilen "Diyabet Akran Eğitimi" modeli ile tıbbi beslenme, Tip 1 ve Tip 2 diyabet beslenmesi, diyabette psikolojik sorunlar ve cevaplar, gebelik ve diyabet konuları hakkında eğitimden geçirilen hastalar, edindikleri bilgileri kendi bölgelerinde bulunan diğer diyabetli hastalarla paylaştılar. Bu proje için Dünya Diyabet Federasyonu'ndan önemli bir mali destek de aldık. Bu yıl içinde hayata geçirdiğimiz bir diğer etkili çalışma da





**T.C Cumhurbaşkanlığı Genel Sekreteri Mustafa İsen:**  
**“Çağımızın en önemli hastalıklarının başında gelen diyabet ile savaşmak için, Türkiye Diyabet Vakfı'nın koordinatörlüğünde yürütülen ‘Diyabeti Durduralım’ projesi son derece önemli bir projedir. Cumhurbaşkanlığı'nın himayesinde gerçekleştirilen bu proje, Cumhurbaşkanlığımız tarafından yakından takip edilmektedir.”**

“Her Sabah 5 Bin Adım At Diyabeti Yen”, “Her Gün 10 Bin Adım” sloganlarıyla çeşitli illerde düzenlenen halkı spor ve egzersiz yapmaya teşvik eden etkinlikler oldu.

#### **Farklı Hedef Kitlelere Yönelik 4 Yeni Proje**

‘Diyabeti Durduralım’ projesinin ikinci yılında yapılması planlanan projeler hakkında da bilgiler veren Prof. Dr. M. Temel Yılmaz şunları aktardı: “Türkiye’deki 48 yatılı bölge okulunda eğitim gören öğrencilere doğru ve sağlıklı beslenme eğitimi vermeyi amaçlayan SOBE (Sen de oku, bilgilen, eğlen) projesiyle bu okullardaki 24 bin öğrenciyi eğitmeyi amaçlıyoruz. Üniversite öğrencilerine yönelik hazırladığımız ‘Harekete Geç’ projesi ile mobil telefonlara yüklenen adım ölçer programlarla en uzun yürüyüş yapan öğrencilerin ödüllendirilmesi ve teşvik edilmesi planlanıyor. Ev kadınlarına yönelik hazırladığımız ‘Çocuklar Okula, Eşler İşe, Haydi Kadınlar Yürüyüşe’ projesi ise İstanbul pilot olmak üzere tüm

Türkiye’ye yaymayı hedeflediğimiz bir proje. Bu projede her hafta birbirinden farklı ve renkli bir spor aktivitesi ile en aktif katılımcıların ödüllendirilmesini hedefliyoruz. Gençleri aile yemeklerine dönüş ve sağlıklı fast food hazırlama konusunda bilinçlendirmek amacıyla televizyon da yarışma programları düzenlemeyi ve sağlıklı fast food kitabı projesi hazırlamayı amaçlıyoruz.”

#### **Hedef Bilinçlenme, Sağlıklı Beslenme ve Egzersiz**

Projenin iletişim sponsorluğunu üstlenen Dörtok & Bersay İletişim Başkanı Dr. Aydın Dörtok ise, Dünya Sağlık Örgütü’nün salgın olarak kabul ettiği diyabetle mücadelede halka hedeflenen mesajların ulaşması ve bunların davranış değişikliği yaratmasında iletişimin büyük bir rolü olduğunu hatırlatarak, bugüne kadar diyabetin durdurulması konusunda gösterilen çabada medya mensuplarının vermiş olduğu destek için teşekkür etti. Dr. Aydın Dörtok toplantıda şunları söyledi: “Kronik hasta-

lıklar her geçen gün artıyor. Günümüzde insanların en önemli amacı; bu tip hastalıklara yakalanmadan sağlıklı bir şekilde hayatlarını sürdürmek. Bu yüzden çocuklarımıza daha sağlıklı bir gelecek verebilmek için bugünden onları bilinçlendirmeli ve kendi yaşam tarzımızla da örnek olmalıyız. Diyabeti Durduralım Projesi de tam olarak bunu hedefliyor. Sayın Cumhurbaşkanımız Abdullah Gül ve Hayrunnisa Gül Hanımefendi de Diyabeti Durduralım Projesi’ni sadece bir devlet projesi olarak görmediler; bu projeye bir anne baba hassasiyetiyle yaklaşım sahip çıktılar. Bu da projenin başarısında çok önemli bir etken oldu.” Dr. Dörtok tüm sektörler için bir çağrıda da bulunarak şunları aktardı: “Diyabetle ilgili bir konu olmakla birlikte aslında herkesi ilgilendiriyor. Toplumda görülme hızı her geçen yıl daha da artan diyabete karşı mücadelede başta gıda ve spor sektörü olmak üzere tüm sektörler büyük görev düşüyor. Buradan başta gıda ve spor sektörleri olmak üzere tüm sektörler destekte bulunmaları için bir çağrıda



**Prof. Dr. M. Temel Yılmaz:** **“Birinci yılda öncelikli hedefimiz diyabet alanında mücadele veren tüm paydaşların bir araya geldiği ‘Diyabet Parlamentosu’nu oluşturmak oldu. Projenin ilk yılında gerçekleştirilen bir başka çalışma da hastanın hastayı eğitmesi modeline dayanan ve Türkiye’de ilk kez hayata geçirilen ‘Diyabet Akran Eğitimi’ modeliydi.”**



**Dr. Aydın Dörtok, “Günümüzde insanların en önemli amacı kronik hastalıklara yakalanmadan sağlıklı bir şekilde hayatlarını sürdürmek. Bu yüzden çocuklarımıza daha sağlıklı bir gelecek verebilmek için bugünden onları bilinçlendirmeli ve kendi yaşam tarzımızla da örnek olmalıyız. Diyabeti Durduralım Projesi de tam olarak bunu hedefliyor.”**



da bulunmak isterim. Ne kadar çok kişiye ulaşabilecek çalışma yapabilirsek diyabetin yaygınlaşmasını o kadar hızlı durdurabiliriz. Unutmayalım ki sağlıklı bireyler bir ülkenin en büyük servetidir. Bu serveti korumak için hepimizin yapacak çok şeyi olduğuna inanıyorum.”

#### **Projeye Katkıda Bulunanlara Teşekkür Belgesi Verildi**

Konuşmaların ardından ‘Diyabeti Durduralım’ projesi dahilinde yapılan çalışmalara katkıda bulunan kişi ve kuruluşlara teşekkür belgesi verildi. Hastanın hastayı eğitmesi modeline dayanan “Diyabet Akran Eğitimi Progra-

mi”na yaptığı katkılardan ötürü Selçuk Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bölümü’nden Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ahmet Kaya, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. İlhan Yetkin, Novo Nordisk Sağlık Ürünleri A.Ş.’ye teşekkür belgesi verildi. “Toplumsal Olarak Fiziksel Aktivitelerin Artırılması ve Teşvik Edilmesi” projesine verdiği desteklerden ötürü, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor A.Ş. ve Bilim İlaç Sanayi A.Ş.’ye teşekkür belgeleri takdim edildi. 23 Ekim’de 7.2 büyüklüğünde bir depremle sarsılan Van’da bulunan diyabet has-

talrı için yapılan “Van Depreminde Diyabetli Hastalara Destek” programına verdikleri destek için 100. Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi Dahili Tıp Bilimleri Bölümü Öğretim Üyeleri Prof. Dr. Hüseyin Avni Şahin ve Dr. Işıl Kalkan’a ve 14 Mart Dünya Diyabet Günü’nde Diyabetlilere Daha Güzel Bir Yaşam aktivitesine yaptığı katkıdan ötürü Diyabetle Yaşam Derneği Başkanı Emine Alemdar Minaz’a teşekkür belgesi sunuldu. “Tip 1 Diyabetli Çocuklara İnsülin Destek Programı” konusunda yaptığı başarılı çalışmalar nedeniyle Hisar Eğitim Vakfı Okulları lise öğrencileri Hasan Cem Yılmaz ve Utku Tuzcu’ya da teşekkür belgeleri verildi. **DY**



# Tip 2 Diyabet Hasta Eğitim Bahar Kampı Bodrum Bitez'de Yapıldı

Geleneksel olarak her yıl düzenlenmesi planlanan bu kampın hedefi, Tip 2 diyabetik bireylere diyabet hakkında bilgi vermek, yaşam biçimi değişiminin önemini vurgulamak, diyabetten korunmayı, komplikasyonların önlenmesi ve ötelenmesi için neler yapılması gerektiğine dikkat çekmek olarak belirlendi. Bodrum Bitez Ambrossia Otel'de gerçekleştirilen kampa 60 kişi katıldı. Ancak hergün Bodrum ve çevresinden gelen 20-25 diyabetli de kampta verilen bilgilerden yararlandı.







**T**ürkiye Diyabet Vakfı ve Diyabetle Yaşam Derneği tarafından "Diyabeti Durduralım" projesi kapsamında düzenlenen "Tip 2 Diyabet Bahar Eğitim Kampı"nın üçüncüsü 7-11 Mart 2012 tarihleri arasında Bodrum'da gerçekleştirildi.

Geleneksel olarak her yıl düzenlenmesi planlanan bu kampın hedefi, Tip 2 diyabetik bireylere diyabet hakkında bilgi vermek, yaşam biçimi değişiminin önemini vurgulamak, diyabetten korunmayı, komplikasyonların önlenmesi ve ötelenmesi için neler yapılması gerektiğine dikkat çekmek olarak belirlendi. Bodrum Bitez Ambrossia Otel'de gerçekleştirilen kampa 60 kişi katıldı. Ancak hergün Bodrum ve çevresinden gelen 20-25 diyabetli de kampa verilen bilgilerden yararlandı. Kampı Bitez Belediye Başkanı İbrahim Çömez ve Bodrum Belediyesi Sağlık İşleri Dairesi'nden yetkililer de ziyaret etti.

Kampta Türkiye Diyabet Vakfı Konya Şubesi Başkanı Prof. Dr. Ahmet Kaya yaşam tarzı değişiklikleri, diyabetin komplikasyonları ko-



Türkiye Diyabet Vakfı 2. Başkanı Prof. Dr. Ahmet Kaya, Bodrum Kampı'na destek veren Bitez Belediye Başkanı İbrahim Çömez'e teşekkür belgesini takdim etti.





nusunda bilgi verdi. Diş hekimi Pervin Kaya diyabette diş sağlığı ve ağız kokusunun önlenmesi hakkında katılımcıları bilgilendirdi.

Kamp programı içinde dersler interaktif bir şekilde gerçekleştirildi. Günde 2 saat uygulamalı ders anlatıldı. Hergün 2 saat fiziksel aktiviteye yer verildi. Grup koçlarının önderliğinde hergün sabah ve akşam birer saat olmak üzere yürüyüşler yapıldı.

Sosyal programı da son derece zengin olan kamp, Bodrum'un tarihi ve turistik güzellikleriyle süslendi. Kampta ayrıca her gün düzenli olarak kan şekeri ve tansiyon ölçüldü. Beden kitle indeksine bakıldı ve olması gereken değerler anlatıldı. Kan şekeri ölçümleri hergün sabah açlık ve öğlen yemekten 2 saat sonra tokluk olmak üzere değerlendirildi. Dileyen hastalara istedikleri zaman kan şekeri bakıldı; evde kan glukoz değerleri ölçümü ve takibi, beslenme konusunda bilgi verildi.

Kurs sonunda sınav yapıldı. başarılı olanlara katılım belgeleri verildi. Açlık ve tokluk glicemi değerleri kampa giriş dönemlerine göre

**Sosyal programı da son derece zengin olan kamp, Bodrum'un tarihi ve turistik güzellikleriyle süslendi. Kampta ayrıca her gün düzenli olarak kan şekeri ve tansiyon ölçüldü. Beden kitle indeksine bakıldı ve olması gereken değerler anlatıldı.**

oldukça düzelen katılımcılar bu kampların sonunda birçok kez ve daha uzun sürelerde yapılması gerektiğini söylediler. **DY**





# IDF Dubai Toplantısı



Carried out under the auspices of the Presidency of the Turkish Republic

## LET'S STOP DIABETES!

**Let's Stop Diabetes!** Project has been started in 2011 under the auspices of the Presidency of Turkish Republic and coordinated by the Turkish Diabetes Foundation.

The overall objective of this nationwide project is to promote healthy lifestyle in all living spaces during the next three years.

Let's Stop Diabetes! will be fighting with the new lifestyle brought along by 21. century - physical inactivity, stress, fast food and obesity - which affects our lives more and more negatively.

**THE FRAMEWORK OF LET'S STOP DIABETES! PROJECT**

This is organized as a modular project- each focusing on one of the target groups:

- Pregnant women/women planning pregnancy
- Schoolchildren
- University students
- People at work
- Families
- General public
- People with diabetes

Several programmes will be running under each modul. Main components are:

- \* Awareness and educational programs for promoting healthy lifestyle
  - in schoolchildren
  - in university students
  - in people at work
  - in lives of the families
- \* Educational programs for diabetes prevention in pregnant women/in women planning pregnancy
- \* Programs for promoting the physical activity and regular sport in the community
- \* Activities for nationwide improvement of the dialogue between patients with diabetes, and increasing the number of Diabetes Schools nationwide. Diabetes education delivered by peer advisers is one of the main programmes in this module.

**SUPPORTING ORGANIZATIONS!**

Diabetes Dietician Association - Association of Diabetes Nurses - Living With Diabetes Association - Association of National Nutrition Platform

In addition to these, other governmental institutions and NGOs will be participating to the Project according to the target groups and programs.

**LAUNCH OF LET'S STOP DIABETES!** 31 March 2011, Presidential Palace, Ankara

**LAUNCH OF THE PROJECT ON DIABETES EDUCATION DELIVERED BY PEER ADVISERS** 20-21 August 2011, Ankara.

The project includes both education of Peer Advisers (PAs) and people with diabetes. PAs from designated project centers in all regions of Turkey will carry out structured education program in the regions. At the end of 3 years 14.000 patients with diabetes are expect to attend these programs. This project will be carried out with the support of the World Diabetes Foundation.

Coordinator



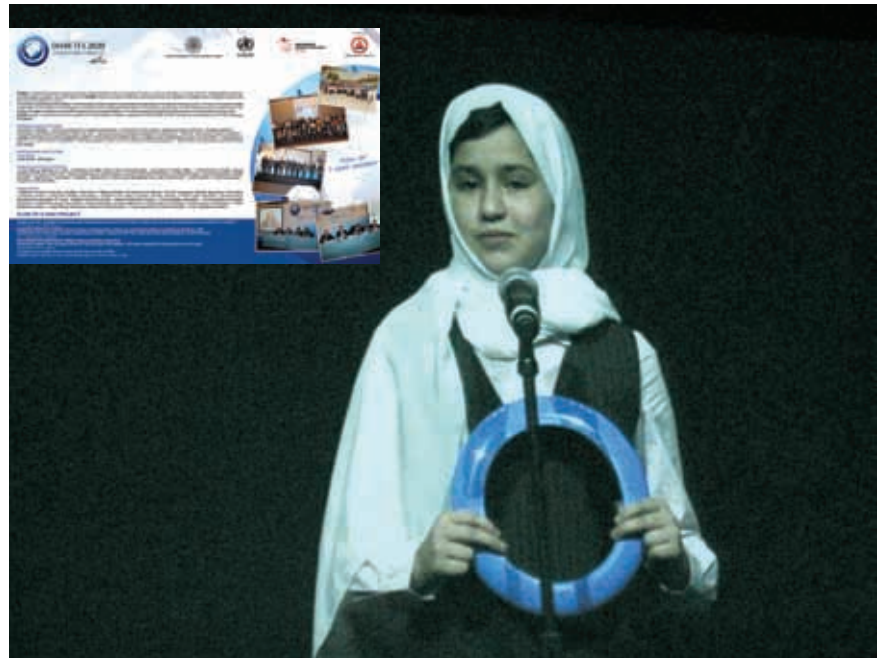
TURKISH DIABETES FOUNDATION







**W**orld Diabetes Congress 2-6 Aralık 2011 tarihleri arasında Dubai'de gerçekleşti. Kongreye tüm dünyadan yaklaşık 16.000 kişi katıldı. Türkiye Diyabet Vakfı 2004 yılından beri her yıl gerek Dünya Diyabet Kongresi'nde gerekse EASD (Avrupa Diyabet Kongresi'nde) diyabet örgütlerinin yer aldığı alanda stand açmaktadır. Bu yıl da Dubai'de Türkiye Diyabet Vakfı standı oldukça ilgi çekti. Standta vakıf faaliyetlerinin anlatıldığı posterler ve broşürlerin yanı sıra Vakıf yayınlarına da yer verildi. Henüz 2011'de başlamasına rağmen Türkiye çapında ve Cumhurbaşkanlığı himayesinde yürütülen Diyabeti Durduralım projesi özellikle yoğun ilgi çekti. 2009'dan beri Türkiye çapında yürütülen D2020 projesinin ise İngilizce kitapçığı hazırlandı ve standta dağıtıldı. Kitapçıkta hem yapılan çalıştaylar hem de 2020 yılı hedeflenerek hazırlanan yol haritası geniş bir şekilde yer aldı. **DY**







# Türkiye'nin “Diyabetli Köyleri”

Türkiye Diabet Vakfı'nın, 14 Kasım Diyabet Haftası kapsamında yurt çapında sürdürdüğü ücretsiz şeker ölçümlerinden ilginç sonuçlar da ortaya çıktı. Bunlardan biri de İstanbul'un hemen yanıbaşındaki “Diyabetli Köyler”di. İstanbul'un ilçelerinden Şile'de yapılan diyabet taramalarında Kömürlük ve Oruçoğlu köylerinde umulandan çok yüksek oranda diyabet ortaya çıktı. Bu köyler % 70'lik diyabet oranlarıyla Türkiye'nin en ‘şekerli’ yerleri olarak belirlendi.





**i**stanbul Şile'de bulunan iki küçük köyde Türkiye'nin diyabet rekoru kırılıyor. Köyün yüzde 70'inde görülen hastalık nedeniyle torunlar anneanneleriyle birlikte insülin kullanıyorlar. Türk Diyabet Vakfı'nın yaptığı taramalarda şeker koması sınırında bulunan kişiler tedaviye alınmaları gerektiğini yeni öğrendiler. Şile'nin merkezine 25 kilometre uzaklığında iki köy var; Kömürlük ve Oruçoğlu köyü. Kış olduğu için nüfusları çok düşmüş 100 haneyi geçmiyor ama çoğu diyabetli yazın artan nüfusla birlikte bu köyde yaşayan diyabetli sayısı daha da çoğalıyor. Türkiye genellikle her yüz kişiden 14'ünde diyabet görülürken bu köylerde diyabetli sayısı yüzde 70'e kadar çıkıyor. Türk Diyabet Vakfı Başkanı Prof. Dr. Temel Yılmaz ve ekibi bu köylerde geniş çaplı bir tarama yaptı. Diyabetle Yaşam Derneği'nden Emine Alemdar, kendisi de diyabetli olan diyetisyen Nevin Avhan ve psikolog Aslı Karasaç bu köylerde tek tek kan şekeri ölçümlerinde bulundular.

Artvin'den yıllar önce Şile'ye gelip yerleşen ailelerden oluşan bu köylerde akraba evlilikleriyle genetik olarak diyabet artmış. Yeme içme alışkanlıkları da diyabetin ilerlemesinin en büyük nedeni olmuş. Sabah kahvaltıda gözleme ile başlanan köylerde en ünlü yemek keşkek, sofralarından hamur işleri eksik olmuyor. Kadınlar ev baklavaları ile övünüyorlar. Kışın beş kişilik bir aile yedi kilo un harcandığı kayıtlara geçti. Kilo alma hızı özellikle kış aylarında artıyordu. Köy kadınları insülin kullandıkları için doktor tavsiyesi üzerine önce köy içinde yürüyüş yaptıklarını ancak sonra bıraktıklarını anlattılar. İstanbul Büyükşehir Belediyesi Oruçoğlu'nda obeziteyi ve diyabeti durdurmak için köy merkezine spor alanı bile kurmuştu. Açık havada egzersiz aletleri bulunan köyde çocuklar bile bu aletleri kullanmıyordu.

Açlık kan şekeri için 85 ile 105 olan normal sınırları tutturabilen kişilere çok nadir rastlan-

dı. 48 yaşındaki Süleyman Yıldırım ölçümlerde kan şekerinin 451 sınırında olduğunu öğrendi ve "yanlış olabilir, şeker hastası olduğumu zannetmiyorum" dedi. Şeker ölçümünde 326'lık oranı bulunan Sudiye Kahraman'ın söyledikleri çok ilginçti. Diyabet nedeniyle görme yetisinde önemli oranda kayıp olan, diyabeti tesbit edilmeden 75 kiloya kadar düşmüş ama daha sonra 90 kiloya ulaşan Kahraman "Biliyorum kusurumu çok utanıyorum ama buraya baklavamı açıp öyle geldim" diyor.

Oruçoğlu köyünde yaşayan Rümeyza Uygun 8 yaşından beri insülin kullanıyordu o da taramalara katıldı. Anneanesi ondan sonra diyabetli olduğunu öğrenmiş. Hatice Yeniçeri 65 yaşında ve 15 yaşındaki torunu ile birlikte insülin alıyor. Bu iki köyde tek tek diyabet riski bulunan kişiler belirlendi. Diyabetli aileler kayda alındı. Bu köyün yeni neslinden diyabetin temizlenmesi için şimdi çalışma başlatıldı.

#### “Diyabet Ciddiye Alınmıyor”

Diyabet taramasında bizzat bulunan Türk Diyabet Vakfı Başkanı Prof. Dr. Temel Yılmaz, Kömürlük ve Oruçoğlu Köyü'ndeki sonuçlarla ilgili olarak şunları söyledi: “Bu iki köyümüzde diyabet oranları çok fazla. Bu hastalık nedeniyle ayak kaybı yaşayan, kör olan, felç geçiren pek çok kişi bulunuyor. Yaklaşık 15 sene gizli ve bir bulgu vermeden giden bu hastalığa karşı harekete geçmek gerekli. İnsanlarımız diyabet için 'şeker hastalığı' diyorlar. Bir şeyin başına 'şeker' eklerseniz onun etkisi yumuşar, ciddiyeti azalır, ayrıca bulgu vermediği için genellikle ihmal edilir, önemsenmez. Ama 10 yıllık sessiz süreçten sonra diyabetin komplikasyonları yavaş yavaş ortaya çıkıyor. Organ hasarı semptom verdiğinde, genellikle önleme programları ya da kontrol altına alma olanağı olmuyor. Bunun için iki yol var. Toplumda diyabet konusunda duyarlılığın artırılması lazım. Bu gibi köylerimizden hastalığın temizlenmesi şart...” **DY**



# Gümüş Metali, Diyabetik Ayağı Koruyor

**Gümüş Metali, tarihten beri antibakteriyel ve antimikrobiyal olarak kullanılan bir maddedir. Bakterilerin hücre zarlarını bozarak üremelerini engeller. Gümüşün çorapta kullanılması ile, ayaftaki bakterilerin ve mikropların üremesinin önüne geçilmiş olur ve enfeksiyonlar daha ortaya çıkmadan engellenir.**

**D**iyabet (şeker hastalığı), günümüzde çok sık görülen sistemik bir hastalıktır. Buradaki sistemikten kasıt vücudun birçok organını etkilemesidir. Kandaki şeker düzeyinin sürekli olarak yüksek kalması ile karakterize diyabet hastalığının etkilediği vücut bölümlerinin başında damar ve sinir sistemi gelmektedir.

Diyabet hastalığı vücudumuzda çok önemli değişikliklere neden olmaktadır. Kan damarlarına zarar vermekte ve dokulara giden kan akımını azaltmaktadır. Bu da hücre yenilenmesinin azalmasına sebep olmaktadır. Meydana gelen yaralar uzun sürede iyileşmekte ve uzun süre açık kalan yaraların enfeksiyon kapma olasılığı artmaktadır.

Diyabetin bir diğer önemli etkisi de sinirlerle verdiği zarardır. Diyabet ilerledikçe çeşitli organlarda duyu kayıpları oluşur. Bu duyu kayıpları nedeniyle özellikle ayaklardaki travmalar hissedilmez ve ayaklar daha sık yaralanırlar. Hem çarpmalar nedeniyle hem de vücudun ağırlığını taşıması nedeniyle baskı altında olan ayaklarda oluşan yaralar zor iyileşirler. İyileşme süreci uzun olduğu için eğer ayak bakımı çok iyi olmazsa diyabetli hastaların ayaklarındaki yaralar enfeksiyon kapmaya eğilimlidir. Bu enfeksiyonların tedavisi de oldukça zor olmaktadır.

Gümüş Metali, tarihten beri antibakteriyel ve antimikrobiyal olarak kullanılan bir maddedir. Bakterilerin hücre zarlarını bozarak üremelerini engeller. Ayaklarımız ter ve nemden dolayı bakteri ve mikropların üremesi için çok elverişli bir ortamdır. Gümüşün çorapta kullanılması ile, ayaftaki bakterilerin ve mikropların üremesinin önüne geçilmiş olur ve enfeksiyonlar daha ortaya çıkmadan engellenir.

Diyabetli kişilerde diğer kişilere göre ayak bakımı çok daha önemlidir. Kan şekerinin sürekli yükselmesi tüm vücutta olduğu gibi ayaklarda da olumsuz etkiler doğurur.



Diyabet rahatsızlığı damar duvarlarını bozarak damarların hasar görmesine ve ayaklara giden kan miktarının azalmasına neden olur. Tedavisiz ve kontrolsüz diyabette bacak ve ayaklardaki sinirlerin işlevleri bozulmakta, ağrı, sıcaklık ve dokunma hissinde azalma ve duyu kaybı olabilmektedir. Böylece ayaklardaki yaralanmalar hissedilmemekte, fark edilememektedir. Unutulmaması gereken nokta; vücudun ağırlığını taşıyan ve en çok baskı altında kalan ayakların, yaralanmalara en açık organlarımız olduğudur.

Bonny Silver çorapları saf gümüş iplikten diyabet hastaları için özel üretilmiştir. Saf gümüş iplik teknolojisi sayesinde, ayağınızı kışın sıcak, yazın serin tutar. Antibakteriyel ve Antimikrobiyal özelliği sayesinde ayağınızda oluşabilecek yara ve enfeksiyonların önüne geçer. Gümüş metalinin tedavi edici özelliği sayesinde ayağınızda bulunan yaraların ve enfeksiyonların en kısa sürede mikrop kapmadan iyileşmesini sağlar. Bonny Silver diyabet hastaları için özel üretilmiş lastiğiyle ayağınızı sıkmaz, kan dolaşımını engellemez ve ayak bileğinize kadar olan gümüş bölge sayesinde ödem oluşumunu engeller. Dikişsiz burun özelliği sayesinde ayağınızı tahriş etmez.

Gün boyu vücudumuzun yükünü taşıyan ayaklarımız çeşitli nedenlerle terler ve koku yapan bakterilerin çoğalması için uygun ortamı oluşturur. Gümüş iplik ter ve

ayak kokusu yapan bakterilerin üremesini ve çoğalmasını önler. Gümüş, ter (amonyak) ve yapısı bozulmuş (denatüre) proteinleri nötralize eder, bakterilerin birleşiminden meydana gelen koku moleküllerini antibakteriyel özelliğiyle ortadan kaldırır. Diyabetliler için ayak ışıması çok sık rastlanan bir şikayettir. Gümüş, Dünyadaki en iyi yansıtma ve iletkenlik özelliğine sahip elementtir. Bu özelliklerinden kaynaklanan termodinamik yapısıyla ayağınızı yazın serin, kışın sıcak tutar. Gümüş iplik, vücudunuzdan çıkan ısı enerjisinin %95'ini kaynağına geri yansıtır ve termal enerjiyi depolayıp dağıtır. Böylece ayağınızı soğuk havalarda sıcak tutar. Gümüş iplik ısı iletkenliği sayesinde sıcak ortamlarda ayağınızda ısıyı dış ortama dağıtır, böylece ayaklarınızı serin tutar. Gümüş iplikli ter bezlerini doğru oranda çalışmasını sağlayarak vücudunuzun ısı dengesini düzenler.

Gümüş ipliğinin ten ile temas ettiği kısım boyunca elektriksel şebeke dolayısıyla elektromanyetik alan oluşturması söz konusudur. Bu etkiyle temasta bulunan bölgedeki kanın akış hızı artmakta ve bölgedeki ödemlerin azalması sağlanmaktadır.

Elektrik akımının geçtiği ortamda manyetik alan oluşturur. Manyetik alanın kan dolaşımını artırıcı ve ödemi azaltıcı etkisi bulunmaktadır. Artan kan akışı ayak bölgesinde olası ödemleri engeller ve konforlu bir hayat sunar.

Bonny Silver ürünlerinde Saf Gümüş Flament ip kullanılmaktadır. Hiçbir kimyasal işleme tabi tutulmadan üretilen bu çoraplar özelliklerini yıkama sonucu kaybetmez. Çoraptaki gümüş metali gözle görülebilir ve hassas dedektörlerle tespit edilebilir.

Diyabet rahatsızlığı bulunanlar için özel olarak üretilmiş diyabet çorabına ve daha fazla bilgiye [www.bonnysilver.com](http://www.bonnysilver.com) adresinden ulaşılabilir. **DY**





# GÜMÜŞ ÇORAP

- **MANTAR ve EGZAMA ÖNLEYİCİ**
- **YORGUNLUK GİDERİCİ**
- **ELEKTRODİNAMİK**
- **ÖDEM GİDERİCİ**
- **TEDAVİ EDİCİ**

- **ANTİMİKROBİYAL**
- **ANTİBAKTERİYEL**
- **KOKU ÖNLEYİCİ**
- **DİYABETİK**
- **KLİMATİK**

Saf Gümüş ipliği ile üretilmiş Bonny Silver çorapları,  
ayaktaki mantar ve bakteri oluşumunu

**%99,9**

oranında engeller.



## Kimler Kullanmalı;

Diyabet hastaları  
Ayağında mantar, egzama, ödem  
rahatsızlığı bulunanlar  
Ayağı üşüyenler ve terleyenler  
Ayak kokusu problemi yaşayanlar  
Yara tedavisi görenler

Hamileler  
Askerler  
Sporcular  
Gün boyu ayakta olanlar  
Uzun ve sık seyahat edenler  
Ayak bakım ve sağlığına önem verenler



Saf gümüş ipliğiyle üretilmiş Bonny Silver çorapları; Diyabet hastalarının ayağında oluşabilecek his kaybı ve üşümenin önüne geçer, kan dolaşımını artırır, ayakta oluşan yara ve enfeksiyonlar için tedavi destek ürünüdür. Vücuttaki statik elektriği yalıtarak ayağınızdaki yorgunluğu giderir. Termodinamik özelliği ile ayağınızı yazın serin kışın sıcak tutar. Doktorlar tarafından tavsiye edilmektedir.

E - Mağaza: [www.gumuscorap.com](http://www.gumuscorap.com) Danışma Hattı: 0212 224 08 80



bonny silver  
"Science Goes Higher"



# Diyabet ve Ağız Sağlığı

**“Doğru beslenmek” diyabet tedavisinde kan şekeri kontrolü için ilk şart ise “ağız sağlığı” da doğru beslenebilmek için ilk şarttır. Diyabet ve tedavisinde kullanılan ilaçlar ağız içi müdahalelere engel olmaz.**

**Diş Hekimi Pervin KAYA**  
**Türkiye Diyabet Vakfı**

**A**ğız sağlığı eğitimi almamış pekçok yetişkin diyabetlinin kaderidir ağız kokusu ve erken yaşta diş kaybı. Oysa eğitimle kazandırılacak “ağız sağlığı bilinci” hem hastanın genel sağlığını korur, hem de tedavi nedeniyle gelen ekonomik yükü azaltır.

Sağlık için sık verilen öğütlerden biridir diş fırçalama gerekliliği.

Neden günde iki kez dişlerimizi fırçalamalıyız? Açıklama yapılırsa belki de hep kaçınılan bu işlem, daha kolay alışkanlık haline gelebilir.

Son yıllarda diş fırçası ve macun için yapılan reklam programlarında “Dişlerden dental pla-

ğı uzaklaştırmak için fırçalayınız” deyimini gündeme geldi.

## **Dental Plak Nedir?**

Dental plak; düzenli ağız temizliği yapılmazsa dişlerin yüzeylerinde, dişlerin arasında ve dil üzerinde biriken yiyecek artıklarının içinde, zararlı bakterilerin çoğalması ile oluşan beyaza yakın renkli, tırnakla kazınabilen, muhallebi kıvamında görünen eklentilerdir; yani diş kiridir. Ağızda temizlenmeyen yüzeylerde yaklaşık 24 saat içinde oluşur. Ağızdan 48 saat içinde uzaklaştırmazsa tükürüğün içindeki kalsiyumun etkisi ile sertleşir ve diş taşı (tartar) olarak adlandırılır. Diş taşı dental plak gibi diş fir-

çasıyla temizlenemez, temizlenmesi için diş hekimi müdahalesi gerekir.

## **Dental Plak Ne Yapar?**

Diş çürüğü ve diş eti hastalıkları yapar. Diyabetliklerde dental plağın neden olduğu diş çürüğü ve diş eti enfeksiyonlarının oluşumu daha hızlıdır. Çünkü diyabetli hastalarda, özellikle tanı konmamış diyabetlilerde tükürükteki şeker (glukoz) miktarı artmıştır. Ağızdaki zararlı bakteriler şeker çok sever ve hızla çoğalırlar, dental plak oluştururlar. Diyabetlilerde ağız kuruluğu da vardır. Tükürük az olduğu için, yiyecek artıkları tükürükle temizlenemez ve daha çok birikir. Bu durum dental plak olu-



şumunu hızlandırır. Diyabet sistemik bir hastalık olduğu için tüm vücudu etkileyen dolaşım bozukluğu, ağız içinde de vardır; dokuların beslenmesi zorlaşır ve diğer organlarda (kalp, böbrek, göz, ayak...) olduğu gibi ağızda da hastalıkların gelişmesi kolaylaşır, iyileşmesi güçleşir. Diyabetik hastalarda savunma sisteminin zayıflaması da diş ve diş eti hastalıklarının daha kolay ve hızlı gelişimine neden olur. Diş çürükleri ve diş eti enfeksiyonları tedavi edilmezse kan şekerini yükseltir; yüksek kan şekeri değerleri enfeksiyonun iyileşmesini güçleştirir; ve kısır döngü gelişir.

Diyabetik hasta da, sağlıklı kişiler gibi günlük ağız bakımı yaparken; diş yüzeylerinden (5 yüzey) ve dil üzerinden dental plağı uzaklaştırmak zorundadır. Bu işlemi diş fırçası, diş macunu, diş ipi ve dil fırçası kullanarak yapabilir.

Diş fırçası küçük, yumuşak kıllı olmalı ve kılının düzenli şekli bozulduğu zaman değiştirilmelidir.

Diş macunu az miktarda (nohut büyüklüğünde) kullanılmalıdır. Fırçanın ıslatılması yararlıdır, macunun çabuk köpürmesine neden olur; bu da tükürme ihtiyacını hızlandırır; macun temizleme işlemini yeterli yapamaz.

Diş fırçalama ayna karşısında, görünen tüm diş yüzeylerini temizleyecek şekilde yapılmalıdır ki dental plak kalmayıp. Ancak komşu dişler arasındaki dental plağı diş fırçası temizleyemez, bu görevi diş ipi yapar.

Diş ipi, dişler fırçalandıktan sonra ayna karşısında diş hekiminin tarif ettiği şekilde uygulanmalıdır. Dişler arasındaki dental plak, diş ipi ile çıkarıldıktan sonra ağız su ile tekrar çalkalanması, ağız temizliğini daha etkili yapar.

Dilin üst yüzeyde beyaz görünen dental plağın temizliği, dil fırçası ile yapılır. Yumuşak ve küçük bir diş fırçası da bu işlemi yapabilir. Dil temizliği için yine ayna karşısında, fırça ile dil yüzeyini dil kökünden dil ucuna doğru 3-4 kez süpürmek yeterlidir. Bu hareketi yaparken nefesinizi tutarsanız, bulantı olmaz. Dental plak, diş protezlerinde de birikir. Eğer sabit protez köprü şeklinde ise, köprü altı da özel diş ipi ile temizlenmelidir. Protez takılıp çıkarılabilen yapıda ise, mutlaka her akşam özel protez fırçası, yoksa diş fırçası ve macunla temizlenmelidir. Her gece suyu değiştirilen bir kaptaki bekletilir. Protezlerin gün boyu ağız dışında 8 saat kal-

ması, kan dolaşımına yaptıkları baskıyı azaltır ve çene kemiklerindeki erimeyi yavaşlatır.

İyi yapılmamış dolgular ve protezler de diş etini yaraladığı için, fırçalarken kanamaya neden olur. Fırçanın değdiği yerde acı duymanız, kanama olması, o bölgede ki dental plağı uzaklaştırmanızı zorlaştırır; daha az ve daha çabuk fırçalama isteği duyarsınız. Yeterli temizlik yapamazsınız. Unutmayın ki daha fazla dental plak, daha fazla diş kaybı demektir.

Eksik, çürük, kırık diş ve diş eti hastalığı varsa, çiğneme esnasında acı ve ağrı verir. Bu durum lokmayı çiğnemek yerine, çabucak yutma isteği geliştirir. Tükürüğün az olması da çiğnemeyi zorlaştırır. Hızlı çiğneyip çabuk yutmak, yemek süresini kısaltır. Oysa doyma hissini geliştirmek için en az 20 dakikalık yemek süresi gerekir. Yiyecek ve içecekleri çabuk tüketmek doyma hissini sağlayamayacağı için; daha çok yemek ve içmek arzusu kaçınılmaz olur. Bu durum diyabet tedavisinin ilk hedefi; “doğru beslenme” bilincine hiç uymaz.

“Doğru beslenmek” diyabet tedavisinde kan şekeri kontrolü için ilk şart ise “ağız sağlığı” da doğru beslenebilmek için ilk şarttır.

Diyabet ve tedavisinde kullanılan ilaçlar ağız içi müdahalelere engel olmaz. Ancak, kan şekerinin yüksek olduğu dönemlerde sadece acil müdahale yapılabilir. Kan şekeri kontrol altına alındıktan sonra rutin tedavilere devam edilir. Dişhekiminize diyabetli olduğunuzu mutlaka söyleyiniz. İlk muayenenizde konulan tanı ve yapılacak işlemler hakkında diyabet doktorunuza da bilgi veriniz. Acil müdahale gereksiniminde diyabet doktorunuza da danışınız.

Randevularınızı sabah saatlerinde alınız. Randevu süreniz mümkün olduğunca kısa olsun. Tedavi süreniz uzarsa ara öğün için mola istemekten çekinmeyiniz.

Randevu sabahı kan şekeri ölçümü yapıp, ilaç ve/veya insülinizi uygulayıp, kahvaltınızı yapın. Ağrınız varsa stres yaratarak kan şekerinizi yükseltebilir. Bunu önlemek için ağrı kesici kullanabilirsiniz.

Ağızda diyabetin zararlı etkilerini azaltmak için kişisel bakımınızı ve dişhekimini kontrolünü ertelemeyiniz. Gün boyu ağız sık sık su yudumlamak, aldığınız her öğün sonu su ile çalkalamak ağızınızın diyabetle barışık yaşamasını kolaylaştıracaktır. **DY**



**Ağızda diyabetin zararlı etkilerini azaltmak için kişisel bakımınızı ve dişhekimini kontrolünü ertelemeyiniz.**  
**Gün boyu ağız sık sık su yudumlamak, aldığınız her öğün sonu su ile çalkalamak ağızınızın diyabetle barışık yaşamasını kolaylaştıracaktır.**

# “Diyabette Ne Kadar Az Tuz, O kadar Az İnme”

**Dünya genelinde her yıl 3 milyon kadın ve 2,5 milyon erkek inme geçirerek hayatını kaybediyor. Tuz azaltılmasına ilişkin çalışmalar, günlük tuz tüketiminin 1 gram azaltılması ile inmeye bağlı ölümlerde %5, kalp krizine bağlı ölümlerde %3 azalma; 6 gram azaltılmasının ise inmeye bağlı ölümlerde %23, kalp krizine bağlı ölümlerde ise %16'lık bir azalma sağlayacağını öngörüyor. İnme, gelişmiş ülkelerde ölüm nedenleri arasında 3. sırada yer alıyor.**

**D**ünya genelinde her yıl 3 milyon kadın ve 2,5 milyon erkek inme geçirerek hayatını kaybediyor. Tuz azaltılmasına ilişkin çalışmalar, günlük tuz tüketiminin 1 gram azaltılması ile inmeye bağlı ölümlerde %5, kalp krizine bağlı ölümlerde %3 azalma; 6 gram azaltılmasının

ise inmeye bağlı ölümlerde %23, kalp krizine bağlı ölümlerde ise %16'lık bir azalma sağlayacağını öngörüyor. İnme, gelişmiş ülkelerde ölüm nedenleri arasında 3. sırada yer alıyor.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği ile Türk Nöroloji Derneği tarafından

Dünya Tuza Dikkat Haftası nedeni ile düzenlenen basın toplantısında fazla tuz tüketiminin yarattığı sağlık problemlerine dikkat çekildi.

2012 yılı “Dünya Tuza Dikkat Haftası”nın gündem başlığını tuzu azaltmanın inme riski üzerine olan etkileri olduğunu belirten demek yöneticileri, tuzun hem kan basıncını (tansi-



**Sağlık Bakanlığı'nın 2004 yılında yayınladığı  
"Türkiye Hastalık Yüğü Çalışması" sonuçlarına göre  
ülkemizde her yıl yaklaşık 40.000 kişi sadece  
hipertansiyonun neden olduğu inme nedeni ile  
hayatını kaybediyor.**

**Ekmekle veya diğer gıdalardan alınan  
tuz miktarının ortalama 1 gram bile azalması,  
ülkemizde her yıl inmeye bağı yaklaşık  
2000 ölüğü engelleyecek.**

yonu) yükselten en önemli belirleyici olduğınu hem de hipertansiyon ve inmeye yol açan nedenler arasında birinci sırada geldiğini bildirdiler.

Yapılan açıklamada tuzun, tansiyonu yükselterek inmeye neden olması dışında, inme riskini tansiyondan bağımsız olarak da doğrudan artırdığını, bu nedenle fazla tuz tüketiminin çok sayıda inmeye yol açtığını kaydedildi.

Demek başkanları tarafından paylaşılan verilere göre, tuz azaltılmasına ilişkin çalışmalarda günlük tuz tüketiminin 1 gram azaltılması ile inmeye bağı ölümlerde %5, kalp krizine bağı ölümlerde %3 oranında azalma görölüyor. 6 gram azaltılmasının ise inmeye bağı ölümlerde %23, kalp krizine bağı ölümlerde ise %16'lık bir azalma sağlayacağını öngörüyor. Toplantıda bu azalmaların toplum sağığına olduğu kadar sağık ekonomisine de önemli katkıları olacağı uzmanlar tarafından ifade edildi.

Türk insanının ortalama tuz tüketimi günde 18 gram olduğunu belirten uzmanlar, Dünya Sağık Örgütü ve birçok bilimsel kuruluşun sağıklı insanlarda ideal miktarın günde 6 gramı geçmemesini önerdiğine dikkat çekti. Toplantıda Avrupa ve Kuzey Amerika ülkelerinde ortalama tuz tüketimi 7-12 gram arasında değıştığını, hipertansiyon ve benzeri kronik hastalıkların yükünü azaltmak için bu ülkelerin ortalama tuz tüketimini günlük 4 gramın altına çekmeye çalıştıkları bildirildi.

Ülkemizde Sağık Bakanlığı önderliğinde başlatılan "Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı" ile 2011-2015 yıllarını kap-

sayan bir eylem programı hazırlandı. Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneğı'nin de katkıda bulunduğu bu programın ilk meyvesi olarak bu yıl 4 Ocak 2012'de sofralarımıza gelen ekmeğın her 100 gramında 0.3 gram oranında tuz azaltılmaya başlandı. Böylece günde 300 gram ekmeği tüketen bir vatandaş eskiye kıyasla ortalama 1 gram daha az tuz almış olacak.

T.C. Sağık Bakanlığı'nın 2004 yılında yayınladığı "Türkiye Hastalık Yüğü Çalışması" sonuçlarına göre ülkemizde her yıl yaklaşık 40.000 kişi sadece hipertansiyonun neden olduğu inme nedeni ile hayatını kaybediyor. Ekmekle veya diğer gıdalardan alınan tuz miktarının ortalama 1 gram bile azalması, ülkemizde her yıl inmeye bağı yaklaşık 2000 ölüğü engelleyecek. Ortalama tuz tüketimimizi 18 gramdan 12 grama indirdiğinde ise her yıl yaklaşık 9000 vatandaşımızın inmeye bağı olarak ölmesi önlenecek. Uzmanlar, sonuç olarak bu ve benzeri tuz tüketimini azaltma girişimlerinin artarak sürdürülmesinin toplum sağığı açısından büyük önem taşıdığına dikkat çekerek, fazla tuz tüketiminin hipertansiyonun en önemli belirleyicisi olduğunu vurgulayarak hipertansiyonun ise inme ve kalp krizi nedenleri arasında en üst sıralarda yer aldığını belirttiler.

Toplantı sonunda, tuz tüketiminin azaltılmasının, hipertansiyonun azalmasına, dolayısıyla inme ve kalp krizlerinin azalmasına yol açacağı; böylece de hem halkımızın sağığına, hem de ülke ekonomisine büyük katkıları sağlanacağı bildirildi. **DY**



# LAPITAK®

*eliniz, ayağınız...*



## ayak bakım kremi



Lapitak Ayak Bakım Kremi, nemlendirici etkisiyle cildi yumuşatırken, iğerdiği E vitamini ve allantoin ile topuk çatlağı, ayak kokusu, kaşıntı ve pişik gibi sorunların önlenmesinde yardımcıdır.



Dermatolojik olarak test edilmiştir.



## el bakım kremi

Lapitak El Bakım Kremi ellerinize ipeksi bir görünüm verirken el, diz ve dirseklerdeki sertleşen derinin yumuşamasını sağlar.





# Diyabetik Ayak Bakımı

## Diyabetik Ayak Nedir Ve Nasıl Oluşur?

Diyabet hastalarında yeterli derecede ve düzenli yapılmayan ayak bakımı sonucu ortaya çıkan önlenebilir komplikasyonlardır. Hepimiz ayak sorunları yaşayabiliriz. Özellikle diyabet hastalarında kan şekerinin kontrol altına alınmaması sonucu sinirlerde hasar meydana gelebilir ve dolaşım bozuklukları oluşabilir. Bu tür sorunlar da ayaklarda his kayıplarına yol açar. Kişi; yanık, kesik ve ağrıyı hissedemeyebilir ve farkında olmadan ayaklarında yaralar oluşabilir.

## Diyabetik Ayak Açısından Kimler Risk Altındadır?

- 60 yaş üzeri veya 10 yıldan fazla süredir diyabetli olanlar.
- Alkol ve sigara kullananlar.
- Düzenli ayak bakımı yapmayanlar.
- Şeker kontrolüne dikkat etmeyenler.
- Obezite (Şişmanlık).
- Yeterli derecede diyabet eğitimi almayan ve önerilere uymayanlar.
- Ayaklarında his kayıpları olanlar (Ağrı, sıcak, soğuk gibi normal duyuları hisedemeyenler).

## Ayak Bakımında Nelere Dikkat Etmeliyiz? Ayak Muayenesi

Ayağın tabanı ve parmak araları başta olmak üzere ayağın üst yüzeyi sık sık kontrol edilmelidir. Böylece meydana gelebilecek değişiklikler erken fark edilebilir ve önlem alınabilir.

Ayak tabanını daha iyi görebilmek için bir ayna yardımıyla bakılmalı veya bir yakınından yardım alınmalı.

## Ayak Temizliği

Ayaklar ılık suda 5 - 10 dk bekletilerek yıkanmalı. Özellikle parmak araları olmak üzere iyice kurulanıp bir ayak kremi ile nemlendirilmelidir. Ayak parmaklarının arasına krem sürülmemelidir. Ayakta sarı bölge varsa sargının dışında kalan yerlere bu işlemler uygulanmalıdır.

## Tırnak Bakımı

Tırnaklar ayak banyosundan sonra henüz yumuşak iken düz bir şekilde kesilip, tırnak kenarları kontrol edilerek sivri kalan yerleri törpülenmelidir.

## Ayak Bakım Kremi Nasıl Kullanılmalıdır?

Ayak temizliği yapıldıktan sonra yumuşak bir havlu yardımıyla parmak araları başta olmak üzere iyice kurulanmalı ve bir ayak bakım kremiyle cilt nemlendirilmelidir.

## Ayak sorunlarının çoğunu düzenli ayak bakımı ile önleyebilirsiniz.

## Nasıl Ayakkabılar Giymeliyiz?

- Ayağınızı sıkmayan, derin, geniş, rahat ve yumuşak ayakkabıları tercih ediniz.
- Yüksek topuklu, sivri burunlu ucu açık ayakkabılar ve sandaletleri giymeyiniz.
- Ayakkabılarınızı çorapsız giymeyiniz. Pamuklu, dikişsiz, esnek ve lastiksiz çorapları tercih ediniz.
- Ayakkabılarınızı giymeden önce içini silerek kontrol ediniz. (Yabancı cisim, sert dikiş, çivi ucu, malzemeden oluşan deforme vb.)
- Ayaklarınızda gün içerisinde şişlik oluşabileceğinden ayakkabı alımı öğle saatinden sonra yapılmalıdır.

# ayak bakımıyla, diyabette sağlıklı adımlar...

## ÖZETLE; Neler Yapmalıyız?

- Ayaklar her gün kontrol edilmeli. Yara, çatlak, şişlik, kızarıklık vs. var mı bakılmalıdır.
- Ayaklar ılık suda yıkanıp kurulanmalı ve ayak bakım kremi ile nemlendirilmelidir.
- Ayakkabı seçimi özenle yapılıp, giymeden önce içinde yabancı cisim olup olmadığı kontrol edilmelidir.
- Pamuklu veya yün dikişsiz çoraplar giyilmelidir.
- Üşüyen ayaklara gece çorap giyilmelidir.
- Periyodik kontrollerde ayaklar muayene edilmelidir.
- Eğer ayakta şekil bozukluğu varsa ayağa uygun özel ayakkabılar yaptırılmalıdır.
- Düzenli egzersiz yapılmalıdır.

## Neler Yapmamalıyız?

- Ayağı ısıtmak için sıcak su torbaları, radyatör, ısıtıcı pedler ve diğer ısı kaynakları kullanılmamalıdır.
- Sigara içilmemelidir.
- Evde ve dışarıda (Plaj, bahçe, deniz vb. yerlerde) çıplak ayakla dolaşılmamalıdır.
- Çorapsız ayakkabı giyilmemelidir.
- Nasırlara herhangi bir kesici aletle müdahale edilmemeli, kimyasallar kullanılmamalıdır.
- Ayağa nasır bandı, flaster yapıştırılmamalıdır.
- Tırnaklar derin, yuvarlak, köşe ve yanlardan kesilmemelidir.
- Sivri burun, yüksek ökçeli önü açık ayakkabılar giyilmemeli, sandalet ve parmak arası terlik kullanılmamalıdır.
- Ayağa fazla basınç yapacak uzun yürüyüşler ve ağır sporlar yapılmamalıdır.

## Ayaktaki Kan Dolaşımını Güçlendirmek İçin Neler Yapmalıyız?

- Kan şekerinin normal sınırlarda tutulması gerekmektedir.
- Sigara kullanımı ayaklara giden kan miktarını azalttığından kesinlikle sigara içilmemelidir.
- Yürüme, yüzme ve bisiklete binme gibi kolay ve uygun egzersizler yapılmalıdır.
- Ayakların uzatılıp yukarı kaldırılması, ayaklardaki kan dolaşımının rahatlamasına yardımcıdır. Bu pozisyon, sık sık tekrarlanmalı ve alışkanlık haline getirilmelidir.
- Ayak bileğinin ve ayak parmaklarının 5 dakika süreyle hareket ettirilmesi kan dolaşımını hızlandıracığından bu hareketler günde 2 - 3 kez tekrarlanmalıdır.
- Sıkı çoraplardan ve bacakları sıkı giysilerden kaçınılması gerekmektedir.

## Diyabet, Ayaklarda Ağır Hasara Neden Olabilir!

Bu nedenle; erken tanı, tedavi ve bakım çok önemlidir.

## Çünkü;

- Oluşabilecek enfeksiyon önlenmiş, varolan enfeksiyon kontrol altına alınmış olur.
- İyi bir ayak bakımı, kişinin yaşam kalitesini artırarak, daha sağlıklı ve rahat yaşamasına imkan verir.
- Küçük bir yaralanma ile ortaya çıkabilecek büyük sorunlar engellenmiş olur.



Düzenli bakım ile  
sağlıklı ayaklar...

[www.diyabetikayakbakimi.com](http://www.diyabetikayakbakimi.com)



# Diyabetten Korunmak İçin

## Sebzelerden

## Maksimumda Yararlanın



**Beslenmenin önemli bir kısmını da tükettiğimiz sebze ve meyveler oluşturuyor. Ancak onlardan da yarar sağlayabilmemiz için yıkamadan pişirmeye pek çok kurala dikkat etmemiz gerekiyor. Aksi durumda, yararları kayboluyor. Yalnızca karın doyurduğumuz bir yemek haline gelebiliyor.**

**S** ağırlıklı bir hayatın olmazsa olmaz şartlarından biri doğru beslenme. Beslenmenin önemli bir kısmını da tükettiğimiz sebze ve meyveler oluşturuyor. Ancak onlardan da yarar sağlayabilmemiz için yıkamadan pişirmeye pek çok kurala dikkat etmemiz gerekiyor. Aksi durumda, yararları kayboluyor. Yalnızca karın doyurduğumuz bir yemek haline gele-

biliyor. Örneğin, bazı sebzeler saatlerce suda bekletildiği için besin değerini kaybedebiliyor ya da yemeğe renk vermesi için eklenen soda, sebzelerin vitaminini öldürebiliyor. Peki sebze ve meyvelerin besin değerinden yüksek oranda yararlanmak için neler yapmalıyız? Acıbadem Kadıköy Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Şengül Sangu Talak, besinlerin vitamin değerlerinin nasıl korunması gerektiği ile

ilgili özel önerilerde bulunuyor.

### **Sebze ve meyveleri şiddetli akan suyun altında yıkamayın:**

Sebze ve meyvelerin içindeki bazı vitaminler suda çözünüyor. Bu nedenle sebze ve meyveleri şiddetli akan suyun altında uzun süre yıkamayın. Hızlı akan su, yüzeyde oksijen kaybına neden olarak, yiyeceklerin besin de-





ğeri düşürüyor. Ayrıca sebzeleri yıkarken bütün halinde suya basın. Doğrayıp suya bastığınızda vitamin değerini öldürüyorsunuz. Aynı şekilde sebzeleri pişirirken de tencereye çok fazla su eklemeyin. Sebzeleri çok az suyla ya da buharda pişirmeyi tercih edin.

#### Sebzeleri büyük parçalara bölün

Sebzeleri pişirmeden hemen önce ve büyük parçalar halinde mümkünse elinizle bölün veya bıçakla kesin. Sebzeleri küçük parçalar halinde bölmek veya kesmek alan yüzeyini artırıyor. Alan yüzeyi ne kadar artarsa vitamin kaybı da o kadar çok oluyor.

#### Tencerenin kapağını kapalı tutun

Sebze ve meyveleri pişirirken tencerenin kapağını kapalı tutun. Böylece buhar kaybolmuyor ve yemeğin pişme süresi kısalıyor.

#### Sebze ve meyveleri çiğ tüketin

Eğer pişiriyorsanız mümkün olduğunca kısa sürede ve diriliğini koruyacak şekilde pişirin. B ve C vitamini gibi vitaminler ısıyla kolayca kayba uğruyor. Ispanak, brokoli, karnabahar, lahana, bamya, patlıcan ve kabak gibi sebzeleri en fazla 10 dakika pişirin. Fasulye için de 20 dakika pişirme süresi yeterli.

#### Pişirme suyunu dökmeyin

Sebzelerin, makarnanın ve kurubaklagillerin pişirme sularını dökmeyin. Pişirme sularını çorbalara, yemeklerinize veya soslara ekleyerek yemeklerinizin besin değerlerini artırın.

#### Yemeğe soda eklemeyin

Sebzeleri pişirirken soda eklemeyin. Pişirme sırasında eklenen soda, sebzelere daha yeşil bir renk kazandırmakla birlikte bazı vitaminlerde kayıplara neden oluyor.

#### Sebze ve meyvelerin yenilebilen kabuklarını soymayın

Eğer soymanız gerekiyorsa mümkün olduğunca ince soyun. Birçok vitamin ve mineral, sebze ve meyvelerin özellikle dış yapraklarında, kabuğunda veya kabuğun hemen altındaki kısımlarında bulunuyor. Sebze ve meyvelerin iç kısımlarındaki vitamin ve mineral yoğunlukları daha az.

#### Yağları yakmayın

Yağlar, uzun süre yüksek ısıya maruz kalırsa, vücut için zararlı maddeler (serbest radikaller) oluşuyor. Besinlerin yüksek sıcaklıkta kızartılarak yenmesi sağlık açısından zararlı.

Ayrıca bu yiyecekleri fazla tüketmek şişmanlığa neden olurken, kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskini de artırıyor.

#### Tatlıya şekerini piştikten sonra ekleyin

Sütlü tatlı pişirirken şekerini ocaktan alırken ekleyin. Pişirme sırasında eklenen şeker ile süütün proteini birleşince protein kaybı oluyor.

#### Yoğurdun suyunu dökmeyin

Yoğurdun suyunun süzülmesi veya bekletme esnasında oluşan yeşilimsi suyunun atılması vitamin B2 (riboflavin) kaybına neden oluyor.

Riboflavin vücutta önemli işlevleri olan bir vitamin. Bu nedenle ekmek mayalandırma, bisküvi, pasta ve çorba yapımında değerlendirilmesi sağlık açısından faydalı. **DY**

**Sebzeleri mümkünse çiğ tüketin. Eğer pişiriyorsanız mümkün olduğunca kısa sürede ve diriliğini koruyacak şekilde pişirin. B ve C vitamini gibi vitaminler ısıyla kolayca kayba uğruyor. Ispanak, brokoli, karnabahar, lahana, bamya, patlıcan ve kabak gibi sebzeleri en fazla 10 dakika pişirin. Fasulye için de 20 dakika pişirme süresi yeterli.**







# ALZHEİMER hastalığı nedir?

Hafıza bozuklukları ve diğer zihinsel yetilerdeki bozukluklar günlük hayat işlevlerini etkileyecek kadar şiddetli hale geldiği zaman buna demans denir.

Alzheimer tüm demansların %50-70'ini oluşturur. İlerleyici olarak beyin hücrelerinin yıkımı ile ortaya çıkan hafıza, öğrenme ve yargılamadaki bozukluklar olarak görülür. Kesin teşhis ancak beyin dokusunun mikroskopik incelemesi ile yapılmakla beraber yeni tanısıl araçlarla %90 doğruluk ile teşhis konabilir.



**A**lzheimer hastalığı, sinsi başlayan bellek kaybı, fonksiyonlarda eşlik eden kötüleşme ve davranış bozuklukları ile karakterize ilerleyici nörodejeneratif bir hastalıktır.

Alzheimer, ön planda hafızayı ve düşünme, konuşma gibi zihinsel işlevleri etkilemekle birlikte, ruh hali ve davranış değişiklikleri, zaman ve mekân algılanmasında bozukluklar, günlük yaşam aktivitelerinde bozulma gibi başka sorunlara neden olan ilerleyici bir beyin hastalığıdır.

### Demans ve Alzheimer

Hafıza bozuklukları ve diğer zihinsel yetilerdeki bozukluklar günlük hayat işlevlerini etkileyecek kadar şiddetli hale geldiği zaman buna demans denir. Demans dışında en önemli unutkanlık nedenleri arasında; tirod bezi hastalıkları, depresyon, metabolik bozukluklar, inme, kafa travmaları, beyin tümörleri, açık kalp ameliyatlarında beyin dokusunun kanlanma azlığına bağlı değişiklikler, vücut direncini kıran birçok hastalık sayılabilir. Bu nedenle geniş bir araştırma yapmak ve doğru teşhisi koymak tedavinin ilk adımındır. Bu demans benzeri bir tablo ile ortaya çıkan ancak tedavisi mümkün olabilecek durumların gözden kaçırılmaması yönünden çok önemlidir.

### Alzheimer Hastalığı, En Sık Görülen Demans Türüdür

Alzheimer tüm demansların %50-70'ini oluşturur. İlerleyici olarak beyin hücrelerinin yıkımı ile ortaya çıkan hafıza, öğrenme ve yarılgımadaki bozukluklar olarak görülür. 65 yaşında Alzheimer görülme oranı %3 iken, 85 yaşından sonra %50'lere çıkar. Hastalığın nadir görülen genetik formları da vardır ki burada birçok aile bireyinde hastalık erken yaşta görülebilir. Kesin teşhis ancak beyin dokusunun mikroskopik incelemesi ile yapılmakla beraber, yeni tanılma araçları ile %90 doğruluk ile teşhis konabilir.

Normal yaşlanmada, zaman zaman hatırlamada güçlükler olabilir ancak Alzheimerda bu, giderek şiddetlenen ve günlük yaşam işlevlerini etkileyen bir durumdur. Hastalığın erken devrelerinde unutkanlık, kelime bulma güçlüğü ve günlük işlevlerde zorluklar, yardıma ihtiyaç baş gösterir. Hastalık ilerledikçe, huzur-



**65 yaşında Alzheimer görülme oranı %3 iken, 85 yaşından sonra %50'lere çıkar. Hastalığın nadir görülen genetik formları da vardır ki burada birçok aile bireyinde hastalık erken yaşta görülebilir.**

suzluk, kafa karışıklığı, isteksizlik, uyku bozuklukları, sanırlar ve hayal görmeler gelişir. Son dönemlerinde, hastanın yakınlarını tanıması ve iletişimi bozulur.

### Alzheimer'ın Belirtileri

Belirtiler hastalığın evresine ve kişiye göre değişiklik göstermektedir.

- Hastalığın başlangıcı sinsidir ve yıkım genellikle yavaştır. Ailenin fark edebileceği ilk işaretler yakın zamanda olmuş olayları hatırlamada yaşanan problemler ve rutin, alışıldık işleri yapmada görülen zorluklardır. Alzheimer hastalığının başlangıcında sık görülebilen belirtileri arasında şunlar olabilir:

- Sık sık gözlük, anahtar gibi eşyalarını kaybetme
- Aynı soruları tekrar tekrar sorma
- Para işlerini yapmada, araba kullanmada güçlük
- İyi bilmediği yerlerde kaybolma
- Ruh hali, kişilik ve davranış değişiklikleri

- Zamanı ve mekanı karıştırma

İlerleyen dönemlerde şu belirtiler de görülebilir:

- Belirgin unutkanlık
- Konuşmayla ilgili güçlük
- Yemek yeme, giyinme, yıkanma gibi günlük yaşam aktivitelerinin yerine getirilememesi

### Alzheimer'ın Görülme Yaşı

Alzheimer Hastalığı yaşlanan nüfus ile uzayan ortalama yaşam süresi sebebi ile giderek artan bir görülme sıklığına sahiptir. Ülkemizdeki rakamlar dünyaya paralellik göstermektedir. Buna göre, 65 yaş ve üstü kişilerin yaklaşık 10'nunda ve 85 yaş üstü kişilerin yaklaşık %45'inde görüldüğü tahmin edilmektedir.

### Alzheimer Hastalığının Türkiye'deki Görülme Sıklığı

Türkiye'de yapılan bir çalışmada 70 yaş üstündeki kişilerin yaklaşık %11'inin Alzheimer

**Demans dışında en önemli unutkanlık nedenleri arasında; tirod bezi hastalıkları, depresyon, metabolik bozukluklar, inme, kafa travmaları, beyin tümörleri, açık kalp ameliyatlarında beyin dokusunun kanlanma azlığına bağlı değişiklikler, vücut direncini kıran birçok hastalık sayılabilir.**



hastası olduğu saptanmıştır. Buna göre ülkemizde yaklaşık 400.000 Alzheimer hastasının olduğu tahmin edilmektedir.

#### **Alzheimer Hastalığının Tedavisi**

Alzheimer hastalığından koruyan ya da hastalığın ilerlemesini kesin olarak durduran bir tedavi yoktur; ancak hastalığın ilerlemesini yavaşlatan ve belirtileri azaltan ilaçlar geliştirilmiştir.

Hastalığın tanı konmasıyla başlanan ilaç tedavileri hastalığın gidişinin yavaşlamasını sağlamaktadır. Bu ilaçlar, hastanın hem bilişsel fonksiyonlarının hem de günlük yaşamını sürdürmesini sağlayan temel aktivitelerinin daha uzun süre korunmasını sağlamaktadır. Bu tedavileri alan hastalarda hastalığın ilerleyişi yavaşlamakta ve hastanın daha bağımlı hale geldiği dönem, hatta bakımevine yatış ihtiyacı da ötelenebilmektedir.

İlaç tedavisi bağlamında, günümüzde uygulanan tedaviler hastalığın bazı belirtilerini azaltmakta ve hastalığın klinik seyrini yavaşlatmaktadır. Ayrıca son zamanlarda, yeni uygulama yöntemleri de geliştirilmiştir.

Alzheimer hastalığında beyin temelde bellek ile ilgili fonksiyonlarının yürütülmesini sağlayan maddeleri üreten hücrelerde ilerleyici yıkım ile hücre kaybı olur. Şu ana kadar bu hü-

relerin ölmesini engelleyecek bir tedavi bulunamamıştır. Bu nedenle AH'nın henüz kesin tedavisi yoktur. Ancak yeni ilaçlarla ilgili klinik çalışmalar devam etmektedir.

#### **Alzheimer Hastalığı Tedavisinde Gelişmeler**

Alzheimer hastalığından koruyan ya da hastalığın ilerlemesini kesin olarak durduran bir tedavi olmamakla birlikte hastalığın ilerlemesini yavaşlatan ve belirtileri azaltan bazı ilaçlar geliştirilmiştir. Günümüzde uygulanan tedaviler hastalığın bazı belirtilerini azaltmakta ve hastalığın klinik seyrini yavaşlatmaktadır. Ayrıca son zamanlarda, ağızdan alınan ilaçların yanısıra deri bandı uygulaması şeklinde yeni uygulama yöntemleri geliştirilmiştir.

Alzheimer hastalığının kesin tedavisine yönelik ilaç araştırmaları devam etmektedir. Farklı moleküllerle sürdürülen farklı aşamalarda klinik çalışmalar mevcuttur.

#### **Alzheimer'dan Nasıl Korunulur?**

Alzheimer hastalığından korunmak için kesin bir yöntem yoktur. Ancak Akdeniz tipi beslenme, egzersiz yapma, beyni aktif tutacak uğraşlar ile ilgilenme, kalp damar ve beyin damar hastalıkları risklerinin aza indir-

genmesi, yararlı olabileceği düşünülen konular arasındadır.

Bu hastaların günlük aktif yaşama dahil olmalarını sağlayacak yöntemlerin, bilişsel tedavilerin ve rehabilitasyon yöntemlerinin de yararlı olabileceği düşünülmektedir.

#### **Alzheimer Hastalığında Erken Teşhis**

Alzheimer hastalığının tedavisinde hastalığın ilerlemesini yavaşlatan ilaçlar olduğu için, tanı ne kadar erken konup tedavi ne kadar erken başlanırsa, hastanın korunan fonksiyonları o kadar çok olur.

#### **Alzheimer Hastalığında Hasta Yakınının Rolü**

Alzheimer hastalığının tedavi sürecinde, bakım veren kişi de önemli bir role sahiptir. Hastanın günlük yaşam aktivitelerine uyumu, sosyalleşmesi ve ilaç tedavisine uyum sağlaması aşamasında bakım verenin süreci bilinçli yönetmesi hastalığın gidişatını etkileyen önemli faktörlerin arasındadır.

Hasta ve yakınlarının durumla baş etmelerine, hastalık ve tedavisiyle ilgili bilgi almalarına ve yaşam kalitelerini yükseltmeye yönelik destekleyici bakım da tedavinin önemli bir parçasıdır. **DY**



# Böbrek Yetmezliğine Yol Açan 7 Neden

**Kronik böbrek hastalığı dünyada olduğu gibi ülkemizde de önemli bir sağlık sorunu. Çünkü tedavi edilmezse böbrek yetmezliği gibi yaşamı tehdit eden çok ciddi bir tabloya dönüşebiliyor! Böbrek yetmezliğine ise en sık başta yüksek tansiyon, diyabet ve obezite olmak üzere 7 faktör neden oluyor.**

**T**ürk Nefroloji Derneği verilerine göre; ülkemizde diyaliz uygulanan veya böbrek nakli yapılmış yaklaşık 70 bin hasta bulunuyor. Bu sayının, gelişmiş birçok ülkenin neredeyse 2 katı olan yıllık yüzde 10 artış oranı ile 2015 yılında 100 bini aşacağı tahmin ediliyor. Yine Türk Nefroloji Derneği tarafından 23 ilde 10.750 erişkinin katılımı ile yapılan ve 2009 yılında sonuçlanan CREDIT çalışması, Türkiye'de erişkinlerin yüzde 15.7'sinde çeşitli evrelerde kronik böbrek hastalığı varlığını ortaya koydu. Bu oran, ülkemizde yaklaşık 7.5 milyon kronik böbrek hastası bulunduğu, yani her 6-7 erişkinden birinin böbrek hastası olduğuna ve sorunun boyutunun tahmin edilene çok üzerinde olduğuna dikkat çekiyor. Böbrek yetmezliğine yol açan 7 neden şunlar:

**1 - Yüksek Tansiyon:** Yüksek tansiyon böbrek içindeki incecik damarlarda yapısal bozukluğa ve tıkanıklığa neden oluyor. Bunun sonucunda da böbrek yetmezliği gelişebiliyor.

**2 - Diyabet Tip 2** diyabet de, tıpkı kan basıncı yüksekliğinde olduğu gibi böbrek içindeki incecik damarlarda yapısal bozukluğa ve tıkanıklığı yol açarak böbrek yetmezliğine neden olabiliyor.

**3 - Fazla Kilolu Olmak:** Fazla kilolu olmak böbreğin içinde yer alan kılcal damarlardaki



basıncı artırarak idrarda protein kaçışına yol açıyor.

**4 - 60 Yaşın Üzerinde Olmak:** Yaş ilerledikçe vücuttaki tüm damarlar yaşıyor. Doğal olarak kılcal damarlardan çok zengin olan böbrekler de bu süreçten çok etkileniyor. Damar sertliği arttıkça, böbreklerin süzme işlevi de yavaşlıyor.

**5 - Tek Böbrekli Doğmak:** Tek böbrekli kişiler dikkat ettikleri zaman ömürlerinin sonuna kadar sağlıklı yaşayabilirler. Ancak susuz kalmamaya, aşırı tuz ve bilinçsiz ilaç tüketmemeye daha çok dikkat etmelidir.

**6 - Sigara Alışkanlığı:** Sigara böbrek içindeki kılcal damarlardaki dolaşımı yavaşlatıyor ve oksijen miktarını azaltıyor. Bir başka deyişle yüksek kan basıncına benzer şekilde damarlar üzerinde olumsuz etki yaratarak böbrek yetmezliği riskini artırıyor.

**7 - Genetik Geçiş:** Böbrek hastalıkları genetik geçişli de olabiliyor.

Böbreklerde kist oluşumu, idrar kanallarında tıkanıklık, geri kaçak veya böbrek boyutlarının küçük oluşu gibi yapısal değişiklikler ailenin birçok bireyinde gözlenebiliyor. Tekrarlayan böbrek taşları da yine kalıtsal özellik gösterebiliyor. **Dr.**

## Diyabette Kalp Sağlığı Hakkında Doğru Bilinen

# 10 Yanlış



**HANGİSİ DOĞRU? Tansiyon yükselince su içmeli... Kalp hastaları egzersiz yapmamalı... Sarımsak ve soğan kalp damar hastalıklarından koruyor... Tereyağı zararsızdır istediğin kadar yiyebilirsin... Çikolata ve kahve kalp ve damarı koruyor... Kalp hastaları yumurta yememeli... Cinsel ilişki kalp hastalarında kalp krizine neden olur... Antioksidan takviyeler kalp damar hastalıklarından koruyor... B12 Vitamini ve folik asit takviyesi kalp damar sertliğini hafifletiyor... Balık yağı takviyesi kalp ve damar hastalıklarından koruyor...**

**T**

ansiyon yükselince limon suyu içmeli, çikolata ile kahve kalbi koruyor, cinsel ilişki kalp krizine neden oluyor... Toplumda kalp sağlığı hak-

kında yerleşmiş olan "yanlış" bilgiler bir yandan kişilerin gereksiz yere kaygıya kapılmalarına, diğer yandan da bazı hastalıkların tedavilerinin gecikmesine yol açabiliyor! Peki bu hurafelerin doğ-

rusu nedir? Acıbadem Kadıköy Hastanesi'nden Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Sinan Dağdelen kalp sağlığı hakkında toplumda yerleşmiş olan 'yanlış' bilgilerin 'doğru'larını anlattı!



**1. YANLIŞ:****Tansiyon yükselince su içmeli**

**DOĞRUSU:** Halk arasında, tansiyon yükseldiğinde limon veya greyfurt suyu içmenin kan basıncını düşürdüğüne dair yaygın bir inanış var. Oysa yapılan birçok büyük ve detaylı çalışmada, bu meyve sularının direkt olarak tansiyon düşürücü etkileri gösterilmemiş. Sadece limon veya greyfurt suyunun tansiyon düşüren bazı ilaçların etkinliğini artırdığı ortaya konmuş.

**2. YANLIŞ:****Kalp hastaları egzersiz yapmamalı**

**DOĞRUSU:** Sanılanın aksine kalp hastaları damarlarının açık olup olmamasına ve kalp yetersizliklerinin derecesine göre egzersiz yapabilirler. En yararlı kardiyovasküler egzersiz şekli ise hızlı yürüyüş veya yavaş koşu gibi izotonik egzersizler. Ağırılık kaldırmaya veya vücuda yük bindirmeye yönelik egzersizler ise kardiyovasküler açıdan pek yarar sağlamadığı gibi bazı hastalarda zararlı bile olabiliyor. Ancak egzersize başlamadan önce mutlaka efor veya egzersiz testi yapılmalı ve hekimin önerilerine uyulmalı.

**3. YANLIŞ:****Sarımsak ve soğan kalp ve damar hastalıklarından koruyor**

**DOĞRUSU:** Sarımsak, soğan, nar, yabamersini, marul, mercimek, lahanaya, kızılçik, çilek, ıspanak ve brokoli gibi birçok meyve ile sebzede bulunan flavonoidlerin sağlıklı bir kişiyi kalp damar hastalıklarından koruduğuna inanılıyor. Oysa özellikle flavonoidler olarak bilinen ve sülfür içeren bu bitkisel maddelerin koruyucu etkileri konusunda yeterli veri mevcut değil. Bu nedenle ilaç gibi görülüp damar hastalıklarını, kalp krizini veya kalp yetersizliğini azaltmak gibi amaçlarla kullanılmaları henüz tavsiye edilmiyor.

**4. YANLIŞ:****Tereyağı zararsızdır istediğin kadar yiyebilirsin**

**DOĞRUSU:** Sağlıklı olduğu için yemekleirmede tereyağı kullanıyorum... Ekmeğine bol tereyağı sürmeyi unutmama... Bu cümleleri pek çok kişiden duymuşsunuzdur kuşkusuz. Oysa sanılanın aksine yemek pişirirken veya kahvaltıda



da tereyağı ile katı yağlar kullanılmamalı. Çünkü besin değerleri yüksek olmalarına rağmen çok yoğun oranda ağır zincirli ve doymuş yağlar içermeleri nedeniyle bu yağların damar sertliğini artırma olasılığı yüksek. Dolayısıyla sık veya aşırı tüketilmeleri kalp sağlığını olumsuz yönde etkileyebiliyor.

**5. YANLIŞ:****Çikolata ve kahve kalp ve damarı koruyor**

**DOĞRUSU:** Bitter çikolata ve kahvenin kalp damar hastalıkları açısından bir miktar yarar olabileceğine ilişkin çalışmalar var. Ancak bunların kalp damar hastalıklarına karşı koruyucu etkileri olduğuna yönelik bilimsel olarak yeterli ve güvenilir veriler henüz mevcut değil. Üstelik özellikle kalp yetersizliği, kalp damar tıkanıklığı veya ritim bozukluğu olan hastaların aşırı çikolata ve kahve tüketiminden kaçınmaları gerekiyor. Çünkü bu besinleri aşırı tüketmek hastalığın artmasına ve normal sakin seyreden hastalık halinde bozulmasına neden olabiliyor.

**6. YANLIŞ:****Kalp hastaları yumurta yemeli**

**DOĞRUSU:** Yumurtanın özellikle sarı kısmında yüksek oranda protein ve kolesterol doymuş yağ asitleri mevcut. Örneğin bir yumurtada yaklaşık 5-6 gram doymuş yağ bulunuyor. Bu yüzden de kalp hastaları yumurta yemekten çekiniyor. Ancak toplumdaki yaygın inanışın aksine bu grup hastaların haftada 2-3 yumurta

yemelerinde bir sakınca yok. Ancak bu miktardan aşırıya kaçtıkları takdirde ise kolesterol değerlerini yükseltmeleri kaçınılmaz oluyor.

**7. YANLIŞ:****Cinsel ilişki kalp hastalarında kalp krizine neden olur**

**DOĞRUSU:** Halk arasında kalp hastalarının cinsel ilişki sırasında kalp krizi geçireceklerine dair yaygın bir inanış daha var. Oysa bu grup hastaların cinsel ilişkiden kaçınmaları gereksiz. Çünkü cinsel aktivite de aynı zamanda hastanın psikolojik ve sosyal hayat adaptasyonu bakımından önemli. Ancak hastalar kalp yetersizliğinin derecesine, kalp damarlarının durumuna ve hekiminin önerisine göre cinsel yaşamlarını daha güvenli hale getirebilirler. Örneğin bu grup hastalar cinsel gücü artıran ilaçları kullanmadan önce mutlaka kardiyologlarından gerekli izni almalı ve kardiyovasküler kondisyon testi yaptırılmalı.

**8. YANLIŞ:****Antioksidan takviyeler kalp damar hastalıklarından koruyor**

**DOĞRUSU:** Doğal antioksidan tüketimi fazla olan toplumlarda kalp damar hastalıklarının görülme oranı azalıyor. Ancak ek tedavi olarak denenen probucol, beta karoten, C ve E vitamini gibi antioksidanların koroner ateroskleroz gelişimini engelleyebileceğine dair çok sayıda çalışma olsa da, rutin kullanımını ön-

gördürecek kadar bir veri henüz yok.

Bilimsel çalışmaları ışığında kabul edilen bulgulara göre; kardiyovasküler hastalıklardan ve komplikasyonlardan korunma konusunda, postmenapozal hormon replasman tedavisi, C vitamin desteği, E vitamin desteği, KoenzimQ tedavilerinin anlamlı bir yararı olmadığı gösterildi.

#### 9. YANLIŞ:

##### **B12 Vitamini ve folik asit takviyesi kalp damar sertliğini hafifletiyor**

DOĞRUSU: Aterosklerotik damar hastalığı için 15 mol/lit üzeri plazma homosistein düzeyleri yeni bir bağımsız risk faktörü olarak tanımlandı. Bu düzey üzerinde homosistein bulunanlarda 5 yıl içinde miyokard enfarktüsü geçirme riski 3.4 kat artıyor. Diyetle B12 ve folat suplementasyonu yapılan hastalarda homosistein düzeylerini düşürmenin mümkün olduğu yeni çalışmalarda gösterildi. Ancak son yıllarda yapılan geniş ölçekli çalışmalarda homosistein seviyesini düşürmenin aterosklerozun seyirini değiştirmede ve kardiyovasküler ölümleri azaltıcı etkisinin olmadığı gösterildi. Bu konuda yeni yapılan çalışmalarda da gerek folat, gerekse B6 ile B12 kullanımının ve dışarıdan ek olarak bu vitaminleri almanın kardiyovasküler olayları ve ölümleri azaltmadığı ortaya kondu.

#### 10. YANLIŞ:

##### **Balık yağı takviyesi kalp ve damar hastalıklarından koruyor**

DOĞRUSU: Omega-3 yağ asitleri içeren diyetler pıhtı oluşumunu azaltıp damarları genişletmek, trigliserid seviyesini düşürmek, ileri kalp yetersizliği olanlarda aritmiyi azaltmak ve kan basıncını düşürmek gibi çok önemli yarar sağlıyorlar. Amerikan Kalp Cemiyeti de beslenmede günde ortalama 1 gram kadar omega yağ asidi alınmasını öneriyor. Bunun en iyi ve en sağlıklı yöntemi ise omega yağlar içeren beslenme şeklini benimsemek ve özellikle düzenli balık tüketmek. Tedavi kılavuzlarına göre de haftada 2 kez balık tüketmek gerekiyor. Ancak yapılmış olan çok önemli çalışmalarda her gün balık yağı takviyesi almanın kalp damar hastalıklarını önlemede belirgin bir yararı olmadığı ortaya kondu. **BY**

## **Amerikan Kalp Cemiyeti de beslenmede günde ortalama 1 gram kadar omega yağ asidi alınmasını öneriyor.**

**Bunun en iyi ve en sağlıklı yöntemi ise omega yağlar içeren beslenme şeklini benimsemek ve özellikle düzenli balık tüketmek.**





# Şeker ölçüm cihazı satış noktaları

Kaliteli, garantili, hızlı ve ucuz servis için;

**KÜÇÜKYALI**

**0216**

**367 94 94**

**BAKIRKÖY**

**0212**

**542 88 56**

- > Glikoz ölçüm aletleri
- > Kan ve idrar test çubukları
- > İnsülin kalemi
- > Tansiyon aleti
- > Eğitim materyali
- > Glikoz tabletleri
- > Diyabet yayınları

**Size telefonunuz kadar yakın**

KÜÇÜKYALI DİAB SERVİS

: Yılmaz Mızrak Kültür Merkezi, Mızrak Sk. No: 4

Küçükyalı - İSTANBUL

BAKIRKÖY DİAB SERVİS

: Zuhurat Baba Mah. Gençler Cad. No:38

Bakırköy - İSTANBUL



**TÜRK DİYABET VAKFI**



# Tedavi Edilmeyen Hipotriodi Kalbi Vuruyor

**Yaşam boyu süren hipotiroidi hastalığının mutlaka tedavi edilmesi gerekiyor. Hastalık tedavi edilmezse tiroit eksikliğine bağlı gelişen metabolik sorunlar devam ediyor. Bunun sonucunda da kalpte büyüme, kalp yetmezliği, hipertansiyon ve damar sertliği gibi çok ciddi sorunlar ortaya çıkabiliyor!**

**T**iroit hormonları miktarının azalması sonucu gelişen bir hastalık olan hipotiroidi yeni doğan döneminden ileri yaşa kadar her zaman ortaya çıkabiliyor. Kadınlar bu hastalığa erkeklerden 4-8 kat daha fazla yakalanma riski taşıyor. Kadın hormonları olan östrojen ve progesteronun etkisi olabileceğine dair şüpheler olsa da, bu hastalığın kadınlarda neden daha fazla görüldüğüne dair kesin bir kanıt yok.

Acıbadem Bağdat Caddesi Polikliniği'nden İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Yaser Süleymanoğlu, yaşam boyu süren hipotiroidi hastalığının mutlaka tedavi edilmesi gerektiğine dikkat çekerek, "Hastalık tedavi edilmezse tiroit eksikliğine bağlı gelişen metabolik sorunların devam etmesi sonucunda, kalpte büyüme, kalp yetmezliği, pıhtı oluşumu, hipertansiyon ve damar sertliği gibi ölümcül tablolar ortaya çıkabiliyor." diyor.

### **Kalp Kasının Kasılma Gücü Azalıyor**

Tiroit hormonu eksikliğinde kalp hızında yavaşlama ve kalp kasının kasılma gücünde azalma görülüyor. Zamanla kalp kası ve kalp büyümesi gelişiyor. Bu durumda klasik bir kalp yetmezliği hastası gibi hipertansiyon ve damar sertliği gelişiyor. Damar sertliği gelişmesinin bir diğer nedeni ise hipotiroidi hastalığına bağlı yükselen kolesterol ve trigliserid seviyeleridir. Bu durum genelde uzun yıllar tanısız kalan hi-



potiroidi hastalarında gözüküyor. Günümüzde bu sorun sık rastlanmasa da, uzun süre hipotiroidi durumunda kalmış olan hastalarda ortaya çıkabiliyor. Kalp yetersizliği ilk ve başlangıç döneminde saptanırsa tedaviden sonra kısa sürede düzelebiliyor. Ancak uzun süren hipotiroidi hastalığında geç kalınmış olabiliyor.

### En Sık Görülen Nedeni Hashimoto Hastalığı

Tiroit hormonu yetersizliğine en sık Hashimoto olarak bilinen tiroit bezinin bir iltihabi hastalığı neden oluyor. Oluşum mekanizması henüz net olmayan, ancak bağışıklık sistemindeki bir bozukluk sonucu ortaya çıktığı düşünülen Hashimoto hastalığında tiroit bezi nedeni bilinmeyen bir şekilde küçülüyor ve bunun sonucunda hormon üretimi zamanla azalıyor.

### Kararında İyot Alımı

İyot eksikliği ise Hashimoto hastalığını tetikleyen en önemli nedeni oluşturuyor. Tiroit hormonu üretimi için gerekli olan iyodun her gün yeteri kadar besin ve su ile alınması gerekiyor. Çünkü iyot eksikliğinde tiroit hormonları yeteri kadar üretilmiyor. Aynı zamanda aşırı iyot tüketimi de tiroit bezini zehirleyebiliyor. İyot yüksek miktarda deniz ürünlerinde bulunuyor. Çocukluk döneminde 6 yaşa kadar günde 90 mikrogram ve 6-12 yaş arasında da 120 mikrogram almak gerekiyor. Genç erişkinlerde ve erişkinlerde bu rakam günde 150 mikrograma yükseliyor. Hamilelerde ve emzirme sırasında ise günde 200 mikrogram almak gerekiyor. Bunun için haftada 2 gün balık veya deniz ürünleri, 2 gün tavuk eti, haftada ortalama 4 yumurta ve günde 2 kibrit kutusu kadar beyaz peynir tüketmeli. Balık yağı takviyesi ve iyotlu tuz kullanmak eksikliği gideriyor.

### Diğer Nedenler

- Graves hastalığı gibi zehirli tiroit sorunlarında uygulanan radyoaktif iyot tedavisi tiroit bezinde hasar oluşturabildiği için tedaviden birkaç ay sonra veya ilk yıl içinde hipotiroidi gelişebiliyor.
- Tiroit bezi iltihabi geçiren hastaların bir kısmında tiroit bezi hücrelerindeki hasar dü-



zelmiyor ve hormon üretecek olan hücreler yok olduğu için kalıcı hipotiroidi, yani tiroit yetmezliği ortaya çıkabiliyor.

- Tiroit ameliyatı olanlarda tiroit bezinin ameliyatla bir kısmı veya tamamı çıkarıldığı için tiroit hormonu yapacak olan hücreler azalıyor veya tümüyle ortadan kalkıyor. Bunun sonucunda da hormon azlığı ve tiroit yetmezliği ortaya çıkıyor.

- Sistemik hastalıklarında kullanılan bazı ilaçlar da hipotiroidi yapabiliyor.

- Kanser nedeniyle baş ve boyuna bölgesine uygulanan ışın tedavisi (radyoterapi) sonrasında hastaların 1/3'ünde hipotiroidi gelişebiliyor.

- Beyinde bulunan hipofiz bezinin hastalıklarında TSH üretiminde sorun olursa santiral hipotiroidi gelişebiliyor.

- Aşırı flor ve klor içeren su içmek, şişmanlık ile sigara tüketimi de hipotiroidi hastalığını tetikliyor.

### Belirtiler Hastalığın Şiddetine Göre Değişiyor

Hipotiroidin belirtileri çok değişken oluyor ve hastalığın şiddetine göre değişiyor. Ayrıca birçok hastada hiçbir yakınmaya yol açmıyabiliyor.

- Halsizlik, çabuk yorulma, hareketlerde yavaşlık,
- Depresif bir hal ve mutsuzluk,

- Soğuk ortamlara tahammülsüzlük,
- Ellerde ve ayaklarda ödem,
- Terlemenin azalması,
- Ses kısıklığı,
- Kabızlık,
- Anormal kilo artışı, iştah fazlalığı,
- Unutkanlık, konsantrasyon azalması.
- Erkelerde ergenlik gecikmesi,
- Kadınlarda adet azalması veya yokluğu

### İlaç Tedavisi ile T4 Hormonu Eksikliği Gideriliyor

Vücutta T4 hormonu yetersiz olduğunda dışarıdan verilen ilaç tedavisiyle bu eksiklik gideriliyor. Ancak hipotiroidinin geçici değil, ömür boyu tedavi edilmesi gereken bir hastalık olduğunu belirten İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Yaser Süleymanoğlu şunları söylüyor: "Bu nedenle ilaç tedavisine doktorun önerdiği şekilde ömür boyu devam etmek gerekiyor. Tiroit ilacı başladıktan 2 hafta sonra şikayetlerde düzelleme başlıyor. İlaç düşük dozlarda başlanıyor ve kısa sürelerle artırılarak, genelde 5-6 haftada bir, TSH hormonu normale dönüncüye dek doz ayarlanıyor. Hamilelerde, yaşlılarda, koroner kalp hastalığı olanlarda hipotiroidi varsa daha sık kontrol gerekiyor. Bunun nedeni ise tiroit içeren hormon ilaçlarının kalbin daha hızlı çalışmasına neden olmaları. Bu yüzden ilaç ayarlanmasının iyi yapılması gerekiyor." **DY**

# Diyabetlisiniz, Seyahate Çıkiyorsunuz!

**Diyabetinizin olması seyahat etmeniz için bir engel değildir. Bütün ayrıntıları düşünür ve seyahatinizi önceden planlarsanız her yere ve her türlü araçla gidebilirsiniz. Seyahat öncesi sağlık kontrollerinizi mutlaka yaptırmalısınız.**



**H**er yıl gelişmiş ülkelerden, gelişmekte olan ülkelere 80 milyon kişi seyahat ediyor. Turistlerin yüzde 22-64'ünde seyahat ile ilişkili hastalık görülüyor. Turistlerin ortalama yüzde 10'u seyahat sırasında ve sonrasında doktora başvurur, ancak yüzde 1'inde hastaneye yatış gerekli olur. En sık ölüm nedeni sıtmadır. Diğer ölüm nedenleri ise; kalp hastalıkları, trafik kazaları, boğulmalar ve son zamanlarda görülen grip vakalarıdır.

- Seyahatlerde karşılaşılabilecek sorunlar; mevcut sağlık durumlarına eşlik eden hastalıklara, yolculuk yapılan yerlere, yolculuk şekillerine ve gidilen yerde yapılacak aktivitelere göre değişir. Ancak seyahat için alınacak pratik önlemlerle pek çok sorunun üstesinden gelebilir. İşte tüm bu nedenlerden dolayı 'seyahat doktorluğu' büyük önem taşıyor

- Seyahat doktorluğu sadece enfeksiyonlardan korunmada değil, kişisel güvenlik ve çevresel risklerden korunma açısından da

büyük önem taşıyor. Böylece seyahat öncesi başvuran kişilerin seyahatte karşılaşılabilecek riskler ele alınır. Risklerin önlenmesi için kişilere eğitim verilir, ilaçlar düzenlenir ve belki de en önemlisi bağışıklık sistemini destekleyici hastalıklardan korunmak için şart olan aşı programları planlanır.

- Seyahat doktorluğu; seyahat danışmanlığı dışında koruyucu hekimliği, yolculuk öncesi, seyahat süresince ve döndükten sonra oluşabilecek medikal sorunların tedavisini



planlamayı gerektirir. Seyahat ile ilişkili ortaya çıkabilecek problemlerin bir kısmı basit önlemlerle çözülebilir. Ancak komplike sağlık sorunları özellikle ele alınmalı ve seyahatten en az 4-6 hafta önce uzmanına danışılarak planlanmalı.

- Günümüzde domuz gribi nedeniyle alınan önlemlere daha çok dikkat etmek gerekiyor. Özellikle kişisel el temizliği için sık elleri yıkamak, hastalığın görüldüğü ülkelere seyahatte maske bulundurmak, şüpheli kişiler ile aynı ortamlarda bulunma halinde doktora başvurarak koruyucu tedaviye başlamak önem kazanıyor.

- Yolculukla ilgili sağlık riskleri özellikle yaşlılar, hamileler, çocuklar, fiziksel engelliler ve önceden sağlık problemleri olanlar için daha fazladır. Yolculuk yapacakların risklerini tespit etmede ise güzergah, ziyaretin süresi, amacı, barınma ve yiyeceklerin hijyen standartları büyük önem taşıyor.

- Turist ishali, en sık seyahat hastalığı. Yumuşak dışkılama, ateş, bulantı, kusma ve karın ağrısı gibi belirtilerle görülür. Önlenmesi için, alışkın olunan beslenme şeklinin dışına çıkılmamalı. Kapalı, etiketi olan ve içeriği belli besinler tercih edilmeli. Çiğ besinlerin hepsi çevreden kirli (kontamine) olabilir. Salata, pişmemiş sebze, pastörize olmayan süt, peynir, tam pişmemiş etler, soslar, su ve içecekler, özellikle buz (çeşme suyundan yapılan), açıkta ve sokakta satılan yiyecekler besin zehirlenmesine yol açabilecek riskli besinler kabul edilir.

- Anofel cinsi sivrisineklerin ısırmasıyla bulaşan ateşli hastalık sıtma; seyahate bağlı ölümler arasında en sık görülen ve seyahatten dönenlerde en sık ateş yapan, ancak önlenilebilir bir enfeksiyondur. Bu nedenle seyahate çıkacak kişiyi mutlaka risk konusunda uyarmak ve bilgilendirmek gerekir. Sinek ısırmasına karşı önlem alınmalı, DEET içeren sinek kovucular kullanılmalı, iyi havalandırma koşulları olan yerde konaklama yapılmalı, permetrin içeren yataklar ve cibinlik kullanılmalı, mümkün olduğunca kapalı giysiler giyilmeli.

- Sonuç olarak; seyahat doktorluğu tüm uygulamaları ile mutlaka yapılmalı, seyahatle ilgili tüm riskler gözden geçirilmeli. Risklerin belirlenmesinden sonra; seyahat şekli, yeri, süresi

ve sonrasında dönüşte karşılaşılabilecek problemler ortaya konularak, hasta ve yakınları ile alınacak pratik önlemler tartışılmalı, seyahat çantasına konulması zorunlu olan ilaç ve malzemeler belirlenip, her türlü risk en aza indirmeye çalışılmalı.

### Risklere Karşı Aşıyla Önlem Alın

- Uluslararası Sağlık Örgütü tarafından öngörülen zorunlu aşılar, günümüzde sadece 'sarı humma'yı kapsıyor. Dolayısıyla, sivrisineklerle bulaşan sarı humma hastalığına yakalanma riski olan bir ülkeye ya da ülkeye giriş koşulu olarak sarı humma aşılama sertifikası talep eden bir ülkeye giderken aşılama zorunludur. Bu aşı, özellikle Orta Amerika ve Orta Afrika için gereklidir. Uluslararası sarı humma aşılama sertifikası, aşı olduktan on gün sonra geçerlilik ka-

zanır ve on yıl boyunca geçerli sayılır.

- 'Menengokoksik menenjit' hastalığı'na karşı aşılama Hac ve Umre amacıyla Mekke'yi ziyaret eden hacılar için Suudi Arabistan tarafından istenmektedir.

- Hepatit A aşısı; hijyen ve sanitasyon koşulları kötü yerlere seyahat edenlere önerilebilir. Aşı yapıldıktan 14-28 gün sonra yüksek düzey korunma sağlar. Bu nedenle seyahatten bir ay önce aşı yapılmış olmalı.

- Tetanoz toksoidi, daha önce aşılanmış olanlara her on yılda bir verilebilir.

- Grip aşısının mutlaka salgın başlamadan önce yapılması gerekiyor. Aşının etkisinin ortaya çıkması için aşağı yukarı 2-3 haftalık bir süreye ihtiyaç duyuluyor. Dolayısıyla, grip aşısı için en uygun zaman; sonbahar, özellikle de eylül ve ekim ayları. Grip aşısı ile koruyuculuk, 65 yaş

## Uluslararası Sağlık Örgütü tarafından öngörülen zorunlu aşılar, günümüzde sadece 'sarı humma'yı kapsıyor.

**Dolayısıyla, sivrisineklerle bulaşan sarı humma hastalığına yakalanma riski olan bir ülkeye ya da ülkeye giriş koşulu olarak sarı humma aşılama sertifikası talep eden bir ülkeye giderken aşılama zorunludur.**





## Yaz aylarının yaklaşmasıyla birlikte tatil planları yapılmaya başlandı. Ancak seyahatiniz sarı humma ya da sıtma gibi hastalıklarla gölgelenmesini istemiyorsanız, mutlaka bir ‘seyahat doktoru’na görünün!

**Seyahat doktorunuzla birlikte gideceğiniz ülkenin ve bölgenin risklerini belirleyip, gerekli önlemleri alın ve aşılarınızı yaptırın.**

altındaki sağlıklı erişkinlerde yüzde 70-90 gibi yüksek oranlarda seyrediyor. İleri yaşlarda bu etki yüzde 30-40 oranında azalmakla birlikte, hastalığın hafif geçirilmesi sağlanıyor.

- Pnömonokok aşısı; riskli gruba ve 65 yaş üstüne on yılda bir önerilir.
- Hepatit B aşısı; kişinin risk faktörlerine göre üç doz yapılmalı. Kişinin bağışık olup olmadığının bakılarak planlanır.
- Tifo aşısı; endemik bölgede kötü şartlarda bir aydan fazla kalacak kişilerde yapılabilir.
- Polio (çocuk felci) aşısı; geçmişte üç ya da daha fazla dozda OPV (oral polio aşısı) alan kişiler için, dünyadaki hastalıklı bölgelere seyahat edenlere tek doz yapılabilir.
- Kuduz aşısı; gidilecek endemik bölgelere ve mesleki maruziyete göre düzenlenmeli.

### Diyabetle Seyahat

Diyabet gibi kronik bir hastalığı olanların bu seyahatler sırasında yaşayabileceği sağlık sorunlarının önemi de buna paralel olarak önem kazanmaktadır. Diyabette seyahat esnasında sorunlar insülinin saklanması ve transportu ile başlar, glisemik kontrolde; düzensiz ya da diyeteye uygun olmayan beslenme tarzı, kontrolsüz fiziksel aktivite, insülin direncine neden olabilecek turist ishali gibi sayısız strese bağlı gelişebilecek bozulmalar, zaman zonlarındaki değişikliğin neden olduğu sorunlar ve bunlarla mücadele yöntemlerinin tespiti ve eğitimi ile çözüme ulaştırılmaya çalışılır. Kan şekeri düzeylerinde büyük oynamalara karşı tedbir almak yanı sıra hastanın diğer sağlık sorunlarına karşı korunmasını da sağlayacak tedbirlerin alınması ve taşınması uygun olacak ilaçların be-

lirlenmesi gibi konular da ayrıca önem taşımaktadır.

Bütün bunlara karşılık diyabetinizin olması seyahat etmeniz için bir engel değildir. Bütün ayrıntıları düşünür ve seyahatinizi önceden planlarsanız her yere ve her türlü araçla gidebilirsiniz. Seyahat öncesi sağlık kontrollerinizi mutlaka yaptırılmalıdır. Uçakla seyahatlerde gideceğiniz ülke ile saat farkı 4 saati geçecekse kullandığınız insülin veya ağızdan aldığınız ilacın dozunda değişiklik gerekebilir, bu konuda doktora danışılmalıdır. Yurtdışı seyahatlerde ülkenin koşullarına göre aşı gerekecek ise 1 ay önceden yaptırılmalıdır. Çünkü bazı aşılar ateşlenmenize yol açabilir ve bu da kan şekerinizi birkaç gün etkileyebilir. Yurtiçi ve yurtdışı seyahatlerde diyabet kimliğinizi mutlaka yanınızda bulundurmalısınız. Bu kimlikte sizin ve bir yakınınızın telefon numarası, kullandığınız ilaçlar ve dozu belirtilmelidir. Eğer yurtdışı seyahat yapılacaksa diyabet kimliği o ülkenin dilinde veya İngilizce olarak hazırlanmalıdır.

Diyabetik kişi kan ve idrar testi için gerekli malzemeleri ve ilaçları gereksiniminin iki katı kadar yanında bulundurmalıdır. Hipoglisemi riskine karşı hızlı emilen karbonhidrat (şeker, kuru üzüm, meyve suyu vb.) bulundurulmalıdır. Tip 1 diyabetli bireyler hipoglisemi riskine karşı yanlarında hızlı emilen karbonhidrat yanında glukagon da bulundurmalıdır. Glukagon ile hastaneden uzak olsanız bile, ciddi bir hipoglisemi atağını tedavi edebilirsiniz. Ailenizin veya arkadaşlarınızın glukagonun nasıl ve ne zaman kullanılması gerektiğini bildiklerinden emin olmalısınız. Ayrıca seyahat süresince yanınızda almanız gereken kaloriye uygun miktarda yiyecek bulundurulmalıdır.

İnsülinler çok sıcak veya soğuk ortamlarda bırakılmamalıdır. İnsülin 2-8 °C arasında saklanmalıdır. Fakat kullanmaya başladınız insülin 25 °C'nin altında 3 haftaya kadar bozulmaz. Çok sıcak ülkelere seyahat edilecekse insülinler soğutucu içinde saklanmalıdır. İnsülini uçağa vereceğiniz valizin içerisine koymayın, yüksek irtifada uçağın kargo bölümü dondurucu soğuk olabilir. İnsülin donduğu taktirde etkisini tamamen kaybeder. Güvenlik kontrolündeki X-ışınları insülini etkilemez. Özel araba ile seyahat edilecekse her iki saatte bir durmak ve kısa bir egzersiz yapmak gerekir. Uçakta uzun süre aynı pozisyonda oturmanız veya normalden fazla karbonhidrat almanız nedeniyle kan şekeriniz yükselebilir. Yeni bir şehri veya ülkeyi görmenin heyecanı ve yolculuğun stresi de kan şekerinizi yükseltebilir. Uçak veya trenle uzun bir seyahat yapılacaksa 2 saate bir koltukların arasında yürüyerek dolaşımı rahatlatmak uygun olur. Diyabetiniz olduğunu kanıtlayabilirseniz yurtdışındaki bir eczaneden insülin temin etmek genellikle sorun olmaz. İnsülin veya ilaç dozlarınızı, ne oranda ve hangi ilaçları kullandığınızı gösteren bir belgeyi yanınızda taşıyınız. Ayrıca kullanılan ilacın jenerik ismini de yanınızda olmalıdır.

Hastanın diyabetik olduğunu, kullanılması ve yanında bulundurması istenen ilaç ve tıbbi malzemelerin listesini (enjektör, iğne ucu, glukometre..), doktorun tüm tıbbi önerilerini ve seyahat etmesine engel bir durumu olmadığını, gidilecek olan bölgede anlaşılır bir dilde belgeleyen imzalı bir belge hazırlanmalıdır. Böylece ilaç ve tıbbi malzemeleri gümrük kontrollerinden geçirmede, uçağa sokmada sıkça yaşanan problemler engellenmiş olur. **DY**



# Güneş Koruyucularını 'Daha Uzun Süre Güneşlenmek' İçin Kullanmayın!

**Dünya Sağlık Örgütü'nün verdiği bilgilere göre; yılda yaklaşık 66 bin kişi cilt kanserinden yaşamını yitiriyor.**

**U**zmanlar her fırsatta 'Sağlıklı bronzlaşmak yoktur. Bronzlaşmak cilt yaşlanmasını peşin olarak kabul etmek ve cilt kanseri riskini göze almaktır' uyarısında bulunsa da, bu uyarılar, kararınca kadar güneşlenmemize engel olmuyor! Öyle ki, son yıllarda sık sık tatile gitmek ve solaryuma girmek gibi değişen sosyal eğilimler nedeniyle hem 'foto yaşlanma' hem de 'güneşe bağlı cilt kanserleri' artış gösteriyor. Dünya Sağlık Teşkilatı'nın verdiği bilgilere göre; yılda yaklaşık 66 bin kişi cilt kanserinden hayatını kaybediyor ki bu kayıpların yüzde 80'inin nedeni, 'melanom' denilen tehlikeli bir cilt kanseri. Üstelik dünyada bu kanser türünün görülme sıklığı her yıl yüzde 3-7 oranında artış gösteriyor. Acıbadem Maslak Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Prof. Dr. Emel Erkek Durmaz, görülme sıklığı giderek artan cilt kanserinden korunmak ve cildin erken yaşlanmasını önlemek için korunma yöntemlerinin mutlaka uygulanması gerektiğine dikkat çekerek, "Nasıl olsa korunuyorum düşüncesiyle güneşten koruyucu kremleri 'güneş altında daha uzun süreli kalabilme' amacıyla kullanmayın. Ürünün üstünde kaç saat koruyucu ol-

duğuna dair bilgiler bulunur. Bu bilgileri dikkatle okuyarak uygulayın. Hatta, camdan ultraviyole ışınları geçebildiği için bu kremleri balkonda ve pencere önünde otururken bile cildinize sürmeyi ihmal etmeyin. En önemlisi ise zararlı ultraviyole ışınlarının yeryüzüne dik geldiği 10.00-16.00 saatleri arasında kesinlikle güneşlenmeyin" uyarısında bulunuyor.

### **Güneş Işınları Cilt Yaşlanmasının En Önemli Nedeni!**

Güneş ışınları cildimizde; güneş yanığı, güneş alerjisi, cilt yaşlanması, kırışıklıklar, sarkmalar, damar genişlemeleri, kahverengi lekeler, tümör ve kanser gibi birçok ciddi tabloya yol açabiliyor. Ayrıca ciltteki bağışıklık sistemini de baskılayarak uçuk gibi enfeksiyonları da tetikleyebiliyor. Cilt yaşlanmasının en önemli nedeni güneş ışınları. Öyle ki yaşlanmanın yüzde 80 gibi yüksek bir oranından güneş sorumlu tutuluyor. "Foto yaşlanma" olarak adlandırılan bu durum çoğunlukla yüzde ve ellerde belirgin hale geliyor.

### **Bu Uyarıları Mutlaka Dikkate Alın**

Özellikle beyaz, açık renk cilde sahip,

mavi veya yeşil gözlü, sarı-kızıl saçlı, güneşte çok çabuk kızaran ve yanan, sürekli açık havada çalışan ve spor yapan kişiler cilt kanseri için risk grubunu oluşturuyor. Üstelik aralıklı yüksek doz güneş ışığına maruz kalmak (yaz tatili), hayat boyu güneşe maruz kalmaktan (ör: çiftçi, güvenlikçi vs.) daha riskli.

Dünyaya, 10.00-16.00 saatleri arasında ulaşan güneş ışınları cilt kanseri için daha fazla risk oluşturuyor. Bu nedenle, cilt kanseri için risk grubunda iseniz mümkünse bu saatlerde dışarıda güneş altında kalmayın. Mecbursanız yüksek koruma faktörlü ürün kullanmayı asla ihmal etmeyin. Beyaz tenli iseniz veya cilt kanseri öykünüz varsa 30 veya 50 koruma faktörlü ürün kullanmanız uygundur. Koyu tenli iseniz 15 koruma faktörlü ürün yeterlidir.

Hamileyseniz veya loğusa döneminde iseniz leke oluşumunu engellemek için yine 30 veya 50 faktörlü ürün kullanın.

Çocukluk döneminde güneş yanıkları cilt kanseri riskini artırıyor. Öte yandan ilk 18 yaşa dek güneşten korunmak, cilt kanseri riskini yüzde 78 oranında azaltıyor. Bu nedenle çocuğunuza düzenli olarak en az 15 koruma faktörlü ürün kullanın. **Dr.**





# Uzaklardaki “Gizli Cennet Adalar”

Bu yıl kış mevsimi ülkenin her yerinde çok çetin geçti. Kar, yağmur ve soğuk yüzünden burnumuzu dışarı çıkaramadık. Herkes yaz tatiline çıkmadan, bir deniz tatili kaçamağı yapmayı planlıyorsunuz. Harika! O halde size bir önerimiz var. Doğunun egzotik ülkesi Tayland'a ne dersiniz? Tayland'ın birbirinden güzel tropik adalarından birini seçebilirsiniz ama ille de Koh Samui'yi bir denemelisiniz...

**T**ropik adalar denince herkesin aklına öncelikle Maldivler, Bali ya da Phuket geliyor. Ancak Koh Samui, bu adaların hepsinin özelliklerini kendinde barındıran, üstüne üstlük ucuzluğu, dost canlısı insanları ve bozulmamış doğasıyla hepsinin bir adım önüne geçen bir cennet parçası...

Bembeyaz kumsalları, görkemli tapınakları, büyüleyici doğal güzellikleri ile Koh Samui tam bir aşk adası. Ancak Koh Samui'ye sadece balayı adası ya da aşk adası olarak odaklanmak haksızlık olur. Çünkü herkes her istediğini bulabilir bu adada... İster iki kişi gidin, ister grupla ya da isterseniz tek başınıza sıkılmadan vakit geçirir ve yeni doğmuş bir bebek kadar huzurlu yenilenmiş olarak şehrinize dönebilirsiniz.

### Uzuna Ama Keyifli

Koh Samui adası Tayland körfezinin güneyinde bulunan 3 adanın en büyüğü ve de en turistiği. Adaya ulaşım direkt uçakla ya da tren+tekne veya uçak+tekne seçeneklerinden birini kullanarak sağlanabiliyor. Son derece güzel bir havaalanına sahip olan Koh Samui'ye Bangkok Suvarnabhumi Havaalanı'ndan gün içinde çok sayıda Bangkok Airways uçuşu yapılıyor. Bu uçuşlardan daha ucuz olanında pervaneli uçaklar uçuyor ve 1,5 saatte adaya ulaşıyor. Biraz daha pahalı uçuşlarda ise daha yeni uçaklar kullanılıyor ve 1 saatte adaya ulaşmak mümkün oluyor. Eğer Bangkok Airways'i kullanıyorsanız uçuşunuzdan birkaç saat önce havaalanında olmanızı ve bir havaalanında geçirebileceğiniz en keyifli saatlerin tadını çıkarmanızı öneririz. Çünkü havaalanı binası Thai stili ahşaptan yapılmış ve içi tamamen rengarenk tropik çiçeklerle ve ağaçlarla düzenlenmiş. Burada beklerken, hayatınızda bir kez olsun havaalanında uçak beklediğiniz saatleri uzatmak isteyeceğinize bahse girebilirim.

Koh Samui'ye daha ekonomik bir yolla ulaşmak için, Bangkok'tan Surat Thani'ye giden trene ya da AirAsia'nın havayollarının uçaklarına binebilirsiniz. Havaalanından ya da tren garından otobüsle 1.5 saat süren bir yolculuk yaparak limana, oradan da tekne ile 1 saat içinde de adaya varabilirsiniz. Tabi bu uzun ve zahmetli bir yolculuk olur.



**Koh Samui'ye daha ekonomik bir yolla ulaşmak için, Bangkok'tan Surat Thani'ye giden trene ya da AirAsia'nın havayollarının uçaklarına binebilirsiniz. Havaalanından ya da tren garından otobüsle 1.5 saat süren bir yolculuk yaparak limana, oradan da tekne ile 1 saat içinde de adaya varabilirsiniz. Tabi bu uzun ve zahmetli bir yolculuk olur.**



Koh Samui gerçek anlamda bir cennet adası. Bembeyaz ve sıcacık kumlarına ayak bastığınızda hissediyorsunuz bunu. Hele, neredeyse dallarını denize kadar uzatan palmiye ağaçlarının gölgesinde uzanıp yeşil, mavi, turkuvaz ve lacivertin birbirinin içine geçerek muhteşem bir renk armonisi oluşturduğu denizi izlerken, kenarına orkide yerleştirilmiş meyve kokteylinizi yudumlarırken daha da fazla hissedersiniz.

### Bembeyaz Kumsallar Sizi Bekliyor

Koh Samui, sınırsız eğlence ya da deliksiz huzuru seçenlerin kendilerine göre mutlu olabilecekleri bir yer. Hareketli bir gün ve hareketli bir gece hayatı isteyenler, konaklamak için aynı zamanda adanın en güzel kumsallarına sahip olan Chaweng Beach ve Lamai Beach'i tercih edebilirler. Bu plajlarda son derece lüks (ama o derece pahallı olmayan) spa otelleri ya da basit bungalowlardan oluşan oteller bulmak mümkün. Eğer tamamen romantik ve sessiz bir tatil geçirmek isterseniz daha çok balayı çiftlerinin tercih ettiği Bophout Balıkçı kasabası tam size göre. Burada daha bulunan daha lüks oteller, konfora önem veren Avrupalılar için yapılmış.

### Uzakdoğu Yemeklerini Seviyorsanız

Koh Samui'de de bütün Tayland'a olduğu gibi yeme içme son derece ucuz. Yemek seçenekleri ise sonsuz... Birbirinden lezzetli deniz ürünlerini, tropik meyveleri, son derece lezzetli baharatlarla tadlandırılmış Thai yemeklerini (özellikle kavrulmuş, buharda pişirilmiş pirince ya da bir tür makarnaya eklenen deniz mahsülleri, tavuk, et ya da sebze ile yapılan noodle'lar mutlaka tadılması gereken lezzetler), Türkiye'de hayal bile edemeyeceğiniz ucuzlukta yiyebilirsiniz.

Nerede mi yiyeceksiniz? Gün boyunca güneşlenen kumsallar hava kararmaya başlayınca birdenbire sihirli bir değnek dokunmuşçasına restoran haline geliyor. Lüks spa otellerin kumsalları biraz daha lüks restoranlar, diğerleri ise daha halk tipi sunumlarıyla midelere hitap ediyorlar. Hepsinde rahatlıkla izlenebilen bir fiyat listesi bulunduğundan kesene göre olan birini seçerek karnınızı doyurabilirsiniz. Hatta herşey dahil belirli bir fiyata



## Koh Samui adası sizlere güneşin batışı ile romantizmin en güzel anlarını, yemyeşil bitki örtüsü ile gerçek bir tabiatı, Big Buddha'sıyla tarihin en derinliklerindeki kültürel bir egzotizmi yaşatır.

akşam yemeği veren lüks otellerin sahil restoranları, sunum ve lezzetle hiç bağdaşmayacak ucuz fiyatlarıyla sizi şaşırtabilirler.

### Geceleri Eğlence

Chaweng Beach'in gece yaşamı son derece hareketli. Bodrum'u andıran bir gece yaşantısı var. Gecenin ilerleyen saatlerine kadar sokakta yemeklerini yiyenler, geceyarısına doğru barları doldurmaya başlıyorlar. Chaweng'deki en büyük, en kalabalık ve renkli bar, popüler müziklerin çalındığı Green Mango. Daha nezh bir gece eğlencesi yaşamak isteyenler ise Solo'yu tercih ediyor. Burada bazı akşamlar yapılan canlı performanslar sabahın ilk ışıklarına kadar sürüyor.

Elbette arada birbirinden güzel Rus dansçıların gösteri yaptığı gogo barlar ya da kapısında sizi Thai kızların karşıladığı ve müziğin sokaklara taşıdığı açık hava barları da mevcut.

Koh Samui adası sizlere güneşin batışı ile romantizmin en güzel anlarını, yemyeşil bitki örtüsü ile gerçek bir tabiatı, Big Buddha'sıyla tarihin en derinliklerindeki kültürel bir egzotizmi yaşatır.

Koh Samui adasında filler üzerinde subtropik bölgeyi gezme imkanınız bu adayı diğer adalardan farklı kılan önemli özelliklerdendir. Ayrıca Namuang şelalesi Buddha'nın sihirli bahçesi, Maymun Show'lar, adanın diğer güzellikleridir. Bunların yanı sıra Samui adasının sebze meyve ve balıkların en güzel şekilde sunulduğu yerli pazar, deniz çingeneleri kasabası ve başkent Nathon turistlerin vazgeçemeyecekleri yerlerdir.

Koh Samui adasının adeta simgesi olan ve yerli halk ile birlikte yaşayıp onlara Hindistan Cevizi toplamasında yardım eden Samui adasının maymunları sizlere ayrı bir atmosfer yaratacaktır. Koh Tao ve Koh Samui dünyanın en popüler dalış bölgelerinden birisidir.

Padi Scuba dalış merkezleri bu bölgenin dalış konusundaki muhteşemliğini sizlerle buluşturur.

### Sualtı Cenneti

Samui civardaki dalış bölgeleri yaklaşık yüzlerce değişik noktada bulur. Bazı dalış okulları Resort'lerle entegre olup sizlere en rahat dalış yapma imkanlarını sağlar. Samui 'yi dalış konusunda dünyanın en iyilerinden biri yapan en önemli özellik yüzlerce dalış noktasının diğer dalış noktasına hiç bir şekilde benzememesidir. Farklı dalış noktalarının getirdiği özelliklerden dolayı bölgede akıntı dalışı, derin dalış, batık dalışı, duvar dalışı, mağara dalışı, kovuk dalışı ve gece dalışı yapma avantajlarına sahip olunuz. Bunun yanı sıra tropik bölgenin harika görüntülerini en renkli balıklar eşliğinde izleyebilir ve sualtı fotoğrafçılığı için mükemmel görüntüler yakalayabilirsiniz.

### Full Moon Party

Full Moon Party (Dolunay Partisi)'ler 80'li yılların sonunda sadece barış kardeşlik ve dostluk mesajları altında 1970'lerin ruhunu yeniden canlandırmak için başlamış bir etkinlik. Koh Phangan adası dünyanın dolunaya en yakın olan noktası olarak tespit edilmiş. Koh Phangan adasının tabii güzellikleri hemen 10 dakika uzaklığındaki kendisinden daha büyük olan Samui adası ile birlikte birleşince Full Moon Party 'ler Samui adasına ve bölgesine Full Moon Party zamanlarında on binlerce turisti ev sahipliği yapmaya başladı. **DI**

## KİTAP

45 ünlü isimden  
"30 Yaşa Mektuplar"

Meri İstiroti tarafından kaleme alınan "30 Yaşa Mektuplar" adlı kitapta gazeteciden tiyatrocuya, müzisyenden iş adamına farklı mesleklerden olan 45 ünlü ismin kendi 30 yaşlarına yazdıkları mektuplar yer alıyor.

Doğan Kitap'tan çıkan kitapta ünlüler, hem hayatlarının muhasebesini çıkardılar hem de kendi gençlikleriyle birlikte bugünün gençlerini de deneyimlerini aktarıp tavsiyelerde bulunuyorlar.



## MÜZİK

Madonna'ya  
Sayılı Günler Kaldı

Şu günlerde en çok konuşulan sanat olaylarından biri Madonna'nın İstanbul Konseri. Dünya Turnesi kapsamında 7 Haziran Perşembe akşamı İstanbul Türk Telekom Arena'da hayranları ile buluşacak olan Madonna'nın konser biletleri piyasaya çıktıktan 3 gün sonra tükendi. Konser için Türkiye'nin tüm illerinin yanı sıra, Atlanta, Berlin, Bunbury, Cologne, Dublin, Duşanbe, Kuala Lumpur, Montreal, New York, Şangay, Tiflis gibi şehirlerden de bilet satın alınmış. Biletler 100-990 TL arasında değişen fiyatlarda satılmış. Ancak sosyetenin ve sanat dünyasının Madonna'yı locadan izleyebilmek için ödediği paralar dudak uçuklatacak cinsten. 10-12 kişilik olan ve sahneyi tam karşıdan gören bu locaların 12.500 TL'den alıcı bulduğu söyleniyor.



## Moonrise Kingdom

Yaz aylarına yakışır bir romantik komedi "Moonrise Kingdom"... Ünlü Oyuncular Bruce Willis ile Edward Norton'un başrollerini paylaştığı filmin yönetmeni Wes Anderson. Filmin senaryosu, ünlü Yönetmen Francis Ford Coppola'nın oğlu Roman Coppola ve Anderson'a ait. Moonrise Kingdom bu yıl Cannes Film Festivali'nin açılış filmi olmuştur. 1965 yılında kü-

## SİNEMA

çük bir kasabada geçen hikâye ilk aşk ve büyümlü bir yazı anlatıyor. 12 yaşındaki iki çocuğun birbirlerine aşık olup, gizlice anlaşarak vahşi doğaya kaçışmasının ardından yetkililer onları yakalamaya çalışırken, kuvvetli bir fırtına da kıyıda patlamak üzeredir. Barış dolu ada halkı hiç kimsenin baş edemeyeceği biçimde alt üst olmuştur. **DY**



## Birdy

## TİYATRO

İstanbul Devlet Tiyatroları'nda geçtiğimiz sezon sahneye konulan Atilla Şendil'in yönettiği "Birdy" Mayıs Ayı içinde İstanbul Cevahir 1 sahnesinde izlenebilir. William Wharton'un yazdığı ve Naomi Wallace'nin oyunlaştırdığı "Birdy" de Burak Karaman, Can Yılmaz, Kerim Altınbaşak, Emre Çakman, Onur Demircan ve Hakan Yufkacıgil rol alıyorlar.

Savaşın geri dönen iki yakın arkadaş. Birisi fiziksel olarak yaralar almışken, diğeri savaş travmasını atlatamayıp ruhen onulmaz yaralar almıştır. Özgürlüğünü kafasının içindeki kuş imgesiyle yaşayan bu gence, arkadaşı ve psikoloğu yardım etmeye ça-



ışılıyor. Bir zamanların kült romanı ve filminin tiyatroyu uyarlaması ve gelmiş geçmiş en etkili savaş karşıtı eserlerden birisi... **DY**







# DIYABETLE YAŞAM'INIZI KOLAYLAŞTIRIN

yenilenen derginize

**abone  
olun**

## Türkiye Diyabet Vakfı

19 Mayıs mah. Halaskargazi Cad. Sadıklar 1 Apt. No:196 K:6 D:12 Şişli - İstanbul  
Tel: 0212 296 05 04 (pbx) Fax: 0212 296 85 50

Ücretsiz bilgi hattı: 0800 211 10 48

[www.turkdiab.org](http://www.turkdiab.org) / [turkdiab@turkdiab.org](mailto:turkdiab@turkdiab.org)

# DIYABETLE yaşam

Adı - Soyadı : \_\_\_\_\_  
Adres : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Posta Kodu : \_\_\_\_\_ Şehir : \_\_\_\_\_  
Telefon : \_\_\_\_\_ Faks : \_\_\_\_\_  
Meslek : \_\_\_\_\_ Yaş : \_\_\_\_\_  
Tarih : \_\_\_\_\_  
İmza : \_\_\_\_\_

Abone No: \_\_\_\_\_

Dört aylık abonelik  
ücreti olan 20 TL'yi  
VakıfBank Şehremini  
Şubesi (007)  
00158007296403071  
No'lu Türkiye Diyabet  
Vakfı hesabına yatırdım.

IBAN NO: TR980001500158007296403071

NOT: Yatırılacak abone bedelinden  
havale ücreti alınmaz.  
(06.06.2002 - B.02.2 THB.O.11.00.00.1064  
sayılı yazı uyarınca)

## Türkiye Diyabet Vakfı

19 Mayıs mah. Halaskargazi Cad.  
Sadıklar 1 Apt. No:196 K:6 D:12 Şişli -  
İstanbul

Tel: 0212 296 05 04 (pbx)  
Fax: 0212 296 85 50

# DIYABETLE yaşam

Adı - Soyadı : \_\_\_\_\_  
Adres : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Posta Kodu : \_\_\_\_\_ Şehir : \_\_\_\_\_  
Telefon : \_\_\_\_\_ Faks : \_\_\_\_\_  
Meslek : \_\_\_\_\_ Yaş : \_\_\_\_\_  
Tarih : \_\_\_\_\_  
İmza : \_\_\_\_\_

Abone No: \_\_\_\_\_

Dört aylık abonelik  
ücreti olan 20 TL'yi  
VakıfBank Şehremini  
Şubesi (007)  
00158007296403071  
No'lu Türkiye Diyabet  
Vakfı hesabına yatırdım.

IBAN NO: TR980001500158007296403071

NOT: Yatırılacak abone bedelinden  
havale ücreti alınmaz.  
(06.06.2002 - B.02.2 THB.O.11.00.00.1064  
sayılı yazı uyarınca)

## Türkiye Diyabet Vakfı

19 Mayıs mah. Halaskargazi Cad.  
Sadıklar 1 Apt. No:196 K:6 D:12 Şişli -  
İstanbul

Tel: 0212 296 05 04 (pbx)  
Fax: 0212 296 85 50



# Œeker ölçüm cihazı satış noktaları

Kaliteli, garantili, hızlı ve ucuz servis için;

**KÜÇÜKYALI**

**0216**

**367 94 94**

**BAKIRKÖY**

**0212**

**542 88 56**

- > Glikoz ölçüm aletleri
- > Kan ve idrar test çubukları
- > İnsülin kalemi
- > Tansiyon aleti
- > Eğitim materyali
- > Glikoz tabletleri
- > Diyabet yayınları

**Size telefonunuz kadar yakın**

KÜÇÜKYALI DİAB SERVİS : Yılmaz Mızrak Kültür Merkezi, Mızrak Sk. No: 4  
BAKIRKÖY DİAB SERVİS : Zuhurat Baba Mah. Gençler Cad. No:38

Küçükaly - İSTANBUL  
Bakırköy - İSTANBUL



**TÜRK DİYABET VAKFI**

# Kan şekeri ölçümünde **altın** kalitesi\*



**Accu-Chek®  
Performa Nano**



- 6 **altın** elektrod
- Emilimi kolaylaştırmak için özel şekillendirilmiş Y şeklinde uç
- 0,6 µl örnek hacmi
- Geniş hematokrit aralığı<sup>1,2</sup>
- Otomatik ısı ve nem ayarlaması<sup>2</sup>



\* Accu-Chek® Performa Nano strip elektrodlarında en iyi iletkenlerden biri olduğu bilinen **altın** kullanılmaktadır.  
Referans: 1. Accu-Chek® Performa strip prospektüs bilgisi 2. Accu-Chek® Performa Nano ürün bilgisi.