



24. 10. 2015 CUMARTESİ

hafta sonu

Hazırlayan:  
**Ziyneti KOCABIYIK**

@ziynetim ziyneti.kocabiyyik@tg.com.tr

19

**PROF. DR. M. TEMEL YILMAZ'DAN  
14 KASIM DÜNYA DİYABET GÜNÜ UYARISI**

**YILIN BİLİM ADAMI**

Prof. Dr. M. Temel Yılmaz, 30 yıl boyunca diyabet alanında yaptığı çalışmalar ve projeler dolayısıyla 2015 Avrupa Diyabet Ödülü'ne layık görüldü.

# BÜTÜN DÜNYA DİYABET TUSUNAMİSİ YAŞIYOR

21. yüzyılın hayat tarzından ve gelişen teknolojinin getirdiği hareket-sizlikten beslenen diyabet, bütün dünyada katlanarak artıyor. Prof. Dr. Temel Yılmaz, "20 yaşına kadar olan kuşak akıllı telefonların, 20-50 yaş arası bilgisayarların, 50 yaş üstü ise televizyonların karşısında vakit geçiriyor. Her yaş grubunu hareketsiz bırakacak bir teknoloji var."

**D**ünya Diyabet Federasyonu (IDF), 14 Kasım Dünya Diyabet Günü dolayısıyla yaptığı açıklamada, son verilere göre dünyada 415 milyon diyabet hastasının bulunduğunu bildirdi. Bu sayının 2040 yılında 642 milyon olacağı ön görülüyor. Bunlar sadece diyabet teşhisi almış olanlar. Eğer gizli şeker döneminde olan kişileri de hesaba katarsak, 2015 yılında toplam sayı 700 milyon, 2040 yılında da 1.1 milyon diyabet hastasına denk geliyor. IDF'nin son yayınladığı son bilgileri, bu yıl IDF tarafından "Yılın Bilim Adamı" seçilen Türkiye Diyabet Vakfı Kurucu Başkanı Prof. Dr. M. Temel Yılmaz'a sorduk. Bütün dünyayı etkileyen bir "diyabet tsunamisinin" yaşandığı değerlendirilmesini yapan Prof. Dr. Yılmaz, diyabetin günümüzde bulaşıcı olmayan ancak "salgın hastalık" olarak nitelendirilen tek hastalık olduğunu belirterek, "Dünya Sağlık Örgütü bugüne kadar üç salgın hastalık konusunda alarma geçti ve uyarı yayınladı. Bunlar sıtma, tüberküloz ve AIDS salgını. Dördüncüsü ise diyabet hastalığı. Her saniye katlanarak artan diyabet hastalığı, 0-90 yaş arasındaki her yaşta görülebiliyor" dedi. Prof. Dr. M. Temel Yılmaz'la diyabetin hızlı artışı ve bu artışın Türkiye'ye yansımaları konuştuk...

## DİYABETE HAZIRLIKSIZ YAKALANDIK

### Stres diyabetin oluşumunu nasıl etkiliyor?

Çalışanlar hep bir yerlere ulaşmak, bir işi yetiştirmek için telaş içinde. Ev hanımların da evlerinin düzenini sağlarken, çocuklarını yetiştirirken yaşadıkları stresler var. Bunların yanında bir de insan hayatında adı konulmamış, düşük profilli bir stres oluşmuş durumda. Bu stresin sebebi de teknolojik aletlerin yoğun olarak kullanılması. Dikkat ederseniz, gençler, orta yaşlılar ya da yaşlılar, uyanır uyanmaz akıllı telefonlarını açıyorlar ya da odaya geçip televizyonun düğmesine basıyorlar. Resmî iş saatleri dışında sürekli gelen uyanılar, mailer, sosyal medya var. Bu da insanın uyku saatleri dışındaki tüm süreçlerinde bir stres oluşturuyor.

Fast Food beslenme, hareketsizlik ve stresin ortak sonucu, insülin direncine sebep olan hücre litihiyabına yol açmakta. Bunlar birbirinin etkisini artırarak hücre içindeki ana beyin olan endoplazmik retikulum üzerine stres oluşturmaya. Altına çizerek vurgulamak istiyorum ki, dünya bu teknoloji firtinasına hazırlıksız olarak yakalandı. İnsanlar bu fırtınanın içinde kendi kişisel sağlık yönetimlerimizin bilincinde olamadılar. Sağlık planlayıcıları, hükümetler, bakanlıklar da halkı bu konuda uyaramadı. Dikkat ederseniz teknolojinin çok hızlı değiştiği ülkelerde diyabet birer birer hızla artıyor. ABD'de diyabet oranı yüksek ama diyabetin artış hızı düşük. Çünkü ABD, teknolojik gelişimi daha yavaş yapıyor. Türkiye gibi ülkeler daha hızlı ve hazırlıksız yakalandı.

### Ülkemizde diyabetin durumu nedir?

Dünya Sağlık Örgütü'nün 1998 yılında Türkiye için diyabet öngörüsü 2025 yılında 7 milyon diyabetli olacağı idi. Türkiye bu rakama 2007'de ulaştı. Bugün ülkemizdeki diyabetli sayısı yaklaşık 14 milyon civarında. Yani katlanarak artıyor. Ancak kötü olan şu ki, diyabetlilerin üçte biri hastalığının farkında değil.

### Bu hızlı artışın önüne geçmek mümkün değil mi?

Tüm dünyada diyabetin kontrolü için projeler oluşturuldu. İlk olarak Amerika Birleşik Devletleri'nde "Let's stop diabetes" (Diyabeti Durduralım) diye bir proje başlatıldı. Ülkemizde de Cumhurbaşkanlığı'nın himayelerinde Türkiye Diyabet Vakfı'nın organizasyonu ile ve diyabetle ilgili tüm kurumların katkı verdiği, "Diyabeti Durduralım Projesi" yapıldı. Bunlar içinde en eski proje olan "Let's Stop Diabetes"ın yeterli kadar başarılı olmadığını görüyoruz. Çünkü proje temel ekseninde sadece spor ve egzersiz üzerine kuruldu. Oysa buradaki ana sorun 'yanlış beslenme' üzerine hareketsizlik.

### MİLLİ FAST FOOD KAN ŞEKERİNİ YÜKSELTİYOR

#### Yanlış beslenme derken neyi kast ediyorsunuz?

Hızlı yaşamın getirdiği hızlı yemek yeme alışkanlığı yani fast fooddan söz ediyoruz. Ülkemiz için tehlike Amerikan tipi fast food olan hamburger gazlı içecekten çok, Güneydoğu Anadolu Mutfağı'nın kebab, dürüm, döner, lahmacun gibi yiyecekleri. Bu saatler sonra insanlara '3 öğün restoranta gidip sağlıklı beslen' diyemeyiz ama en azından fast food tarzı yiyeceklerin daha sağlıklı hale getirilmesini sağlayabiliriz. İşe çocuklardan başlamak gerek. Okullardaki gazlı içecek satışının yasaklanması güzel bir yaklaşım ama yeterli değil. Okullarda ABD'de ve İsveç'teki gibi çocukların sıcak yemeklere ulaşabileceği iyi denetlenen grupların girdiği, merdiven altı sanayi'nin kalktığı bir beslenme alanı oluşturulmalı.

Devletin diyabetle mücadelelerinin temel eksenini bu olmalı.



## Yaşlı diyabeti çocuklarda da görülüyor

Diyabet dünyada niye bu kadar hızlı yayılıyor? Neden salgın halinde?

Diyabet 21. yüzyılın hayat tarzından kaynaklı alyor ve gelişen teknolojinin bizim gündemimize getirdiği yeni hayat şekli ile besleniyor. Hızla yayılmasının 3 önemli sebebi var. Hareketsiz bir yaşam, fast food ile beslenme ve yoğun stres. Bunlara saç ayağı diyebiliriz ve aslında bunlarla bir birtiple ilişki. Örnek vermek gerekirse, daha önceden 8 saat olarak belirlenmiş çalış-

ma saati sınırlanması, 1 saat öğlen yemeği gibi kavramlar artık kalktı. İş saatleri uzadı. İş saatleri içinde insanların doğru beslenme için kendilerine ayıracak vakitleri kalmadı. İnsanlar ya çok hızlı yemek zorunda ya da bir taraftan yemek yerken, diğer taraftan işlerini sürdürmek zorunda. Her şey ayaklarına geldiği için, insanlar saatlerce bilgisayarın, akıllı telefonun ya da televizyonun önünde vakit geçiriyorlar. 20 yaşına kadar olan kuşak akıllı telefonların, 20-50

yaş arası bilgisayarların, 50 yaş üstü ise televizyonların karşısında vakit geçiriyor. Her yaş grubunu bloke edecek bir hareketsizlik var.

Her 10 diyabetliden biri çocukluk çağı diyabeti olarak bilinen Tip 1 diyabet hastası. Yaşlılık diyabeti olarak bilinen Tip 2 Diyabet genellikle 40-50'li yaşlardan sonra ortaya çıkıyor. Ancak çocuklarda artan obezite ve hareketsizlik, Tip 2 diyabetin 10-15 yaşında da görülmesine sebep oluyor.



## ÜNİVERSİTELER GELİŞTİRDİ Hastaların hayatı KOLAYLAŞACAK

**D**iyabetlilerin hayatını kolaylaştırmak amacıyla üniversiteli gençler arasında düzenlenen "Sen Bul Diyabeti Kolaylaştır" yarışmasında dereceye giren projeler umut vad ediyor. Sanofi firması tarafından düzenlenen yarışmada dereceye girenler, düzenlenen bir törenle ödülleri aldılar. Yarışma'da birinciliği "Kansız/Acsız Sürekli Glikoz Ölçümü" projesi ile Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencisi Başak Kebabçı aldı.

Başak Kebabçı yeni bir teknoloji kullanarak geliştirdiği projesi ile parmaktan kan şekeri ölçmek zorunda kalan diyabetli hastaların işsiz ve acızsız sürekli kan şekeri ölçümü yapmasını sağlayarak hastanın hayatını kolaylaştırmayı amaçlıyor. Ödül alan diğer projeler ise görme özneli diyabetliler için "Konuşan insülin kalemi", cep telefonundan diyet ürünlere erişmeyi sağlayan proje ile egzersiz teşvik eden "Enigma" projesi oldu.

## DİYABET ŞEHİRLİ HASTALIĞI

Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF) 2015 diyabet rakamlarını bütün dünyadan gazetecilerin katıldığı bir telekonferansla açıkladı. Diyabetin hızla artan sayıda insanı etkilemeye devam ettiğini söyleyen Uluslararası Diyabet Federasyonu Başkanı Sir Michael Hirst, "2015 yılında her 11 erikinden 1'i diyabet hastası. Daha da kötüsü her 2 kişiden 1'i diyabet hastası olduğunu biliyoruz" dedi.

Diyabetin şehirlerde karsal kesime göre daha çok görüldüğüne dikkat çeken Hirst, "Diyabeti önlemek için devletlerin mutlaka egzersiz ve sağlıklı beslenmeyi teşvik etmeleri, sağlıklı besin alternatiflerinin ulaşılabilir olması gerekiyor. Maalesef sağlıklı gıdalar pahalı iken fast food ucuz olduğu için buna yönelme artıyor.

Burada devletlere düşen görev sağlıklı gıdaya erişimin artırılması" diye konuştu. IDF'nin, Novo Nordisk'in katkılarıyla hazırladığı ve dünyada diyabetin durumunu gösteren atlas, Dünya Diyabet Günü'nde kamuoyu ile paylaşıldı.



Sir M. Hirst

