

Yürümüyüyoruz ve maalesef şampiyonuz

Türkiye'de son 10 yılda diyabet sıklığı 2 katna çıktı. Dünya ortalaması yüzde 8.3'ken Türkiye'de bu oran yüzde 14.8'i buldu. Türkiye Diyabet Vakfı Başkanı Prof. Dr. Temel Yılmaz, "Diyabet tsunami gibi bütün ülkelere yayılıyor. Ama Türkiye'deki artışı daha fazla" dedi.

Mesude ERSAN

HALEN dünyada 382 milyon diyabet hastası bulunduğunu, 2035'te bu sayının katlanarak yaklaşık 600 milyona ulaşmasının beklendiğini belirten Prof. Dr. Temel Yılmaz, "Diyabet küresel bir sorun. Nitekim Birleşmiş Milletler (BM) de uyarılarda bulunuyor" dedi. BM, tarihinde 4 kez tüm sağlık otoritelerini dünya sağlığını tehdit eden hastalıklara karşı uyardı.

YENİ KUŞAK ERKEN ÖLECEK

Sıtma, tüberküloz ve AIDS'in arkasından en son uyarısı diyabete yönelikti. Prof. Dr. Yılmaz, "Diyabet bu hastalıklar içinde mikrobik ve bulaşıcı olmayan tek hastalık. Buna rağmen tüm dünyaya yayılmaya devam ediyor. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) dünya tarihinde ilk kez bir sonraki kuşağın ömrünün, önceki kuşaktan daha kısa olacağı konusunda uyarıyor.

Doğru beslenme alışkanlıkları, kan şekereyle diyabet kontrolünde etkili adım.

Nedeni açık, yeni kuşak hareketsiz bir yaşam sürüyor ve kötü besleniyor" uyarısında bulundu.

TV KARŞISINDA GEÇEN SAATLER

Diyabetteki artışa zemin hazırlayan etkenler 21'inci yüzyılın yeni hayat modelinde gizli. İnsan hayatına önce otomobiller girdi, sonra televizyon, en son da bilgisayar. Bunların hepsi insanı hareketten alıyordu. Yürümek yerine araba kullanılır olduk. TV karşısında saatlerce oturuyoruz. Karşısında genellikle de abur cubur atıştırma yapıyoruz. Bilgisayar sadece masamızda değil, avucumuzda. Hareketsizliğe, hızlı tükettiğimiz yüksek kalorili, sağlıksız gıdalar da eklenince, kilo almaya başladık. Haliyle de hem obezite hem de diyabet sıklığı arttı.

FARKINDA DEĞİLİZ

Türkiye'de yaklaşık 7.2 milyon diyabet hastası bulunduğu tahmin ediliyor. Ancak tanı alanların, yani bilenlerin sayısı 3.5

milyon. Diyabet gelişmesi muhtemel ve risk altında olan (prediyabetik) nüfus ise 14 milyon kişi. Türkiye'de diyabetin yan komplikasyon olmadan kişi başı yıllık maliyeti ise yaklaşık 893 lira. Hastalığa bağlı gelişen sorunlar eklenince bu rakam kat kat artıyor.

KALBİN NEDENİ

Prof. Dr. Yılmaz, "Diyabeti önemsemek zorundayız çünkü kalp ve damar hastalıklarının bir numaralı nedeni. Diyabetli hastaların yaklaşık yüzde 50'sinde kalp ve damar hastalıkları gelişiyor. Diyalize girenlerin de yüzde 50'si diyabetli. Trafik kazaları dışında ayak amputasyonlarının ve 20 yaş üstü körlüklerin bir numaralı nedeni yine diyabet. Ayrıca diyabetli hastalarda depresyon sıklığı iki kat daha fazla. Demans (bunama) yaklaşık olarak 3 kat artıyor. Kısacası iyi tedavi edilmediğinde insan ömrünü ciddi oranda kısaltıyor, hayat kalitesini düşürüyor" dedi.

30 dakika yürüyüş bile yeter

ASLINDA diyabeti önlemek mümkün. Araştırmalara göre günde 30 dakika düzenli yürüyüş ve mevcut kilonun yüzde 5 oranında verilmesi dahil diyabetin yüzde 56 oranında azaltılmasını sağlıyor.

Gözün bütün tabakaları etkileniyor

DİYABETİN en fazla etkilediği organların başında göz geliyor. Kan şekeri yüksekliği gözlük numaralarında ani değişikliklere yol açıyor. Daha da vahimi, 50 yaş altı önlenebilir körlüklerin birinci nedeni olarak diyabetik retinopati gösteriliyor. Diyabet hastalarının yüzde 50'sine tam konulduğunda gözlerinde komplikasyon gelişmiş olduğunu belirten Dünya Göz Etiker'den

Opr. Dr. Nilüfer Köylüoğlu Ünal, "Hastalık vücuttaki bütün hücreleri, gözün de bütün tabakalarını etkiliyor. Diyabet gözün sinir tabakası olan reti-

nayı, bu tabakadaki kılcak damarları etkileyerek bozuyor. Erken teşhis ve tedavi edilmezse görme, hatta organ kaybına yol açabiliyor" dedi. Opr. Dr. Ünal, 5 yıllık diyabet hastasında diyabetik retinopati gelişme riskinin yüzde 50 olduğunu, 10 yıllık hastada bu oranın yüzde 90'a çıktığını da hatırlattı. Dolayısıyla tanı konar konmaz gözlerin yakından takibi önemli.



Adım adım Diyabet Köyü

TÜRKİYE Diyabet Vakfı, AstraZeneca ilaç firmasının desteğiyle, "Adımı Tarihe Yazdım" adlı kampanyayı hayata geçiriyor. Kampanyaya katılanlar attıkları her adımla inşaatı devam eden Diyabet Köyü'ne katkıda bulunacak. Adım atanların isimleri Türkiye'nin ilk diyabet köyünün duvarına yazılacak. Kampanyanın hedefi, toplamda dünyanın çevresi kadar yani 62 milyon adım atmak. Kampanyaya 16 Kasım'dan itibaren www.adimitariheyazdim.com sitesinden destek verilebilir.

Sigara gibi şekerle de mücadele edilmeli

PROF. Dr. Temel Yılmaz, diyabetle etkin mücadele için şu önerilerde bulundu:

- Ülkemizde 7.2 milyon diyabetli ve 12 milyon civarında obez olmasına rağmen sadece 550 civarında endokrinoloji ve metabolizma uzmanı mevcut. Bu uzmanlar aynı zamanda tiroid, hipofiz, sürrenal, gonad hastalıkları gibi ülkemizin çok önemli sağlık sorunlarıyla da baş etmek zorunda. Diyabete ayıracak yeteri kadar zamanları bulunmuyor. Bu nedenle diyabet ve obeziteyle mücadele eden uzman doktor sayısı artırılmalı.
- Sağlıklı beslenme için devlet önlemleri alınmalıdır. Özellikle çocuk ve gençlerin beslenmesinden başlanmalı. Okul kantinlerinde Avrupa ve ABD'deki gibi seçeneği sıcak yemek-sebze, meyve ağırlıklı menüler sunacak düzenlemeler yapılmalı.

benzerini, şeker, beyaz un ve tuz tüketiminin azaltılması için yapmalı. Sivil toplum kuruluşları ve meslek örgütleriyle birlikte etkin kampanyalar düzenlenmeli.

- Tüm besin ve gıda öğelerinin kalori, karbonhidrat ve yağ oranlarını belirten etiketleri görünür ve okunur şekilde konulmalı. Halka yönelik gıda etiketi okuma, bilgilendirme toplantıları yapılmalı.

BÜROKRASI KALKMALI

- Egzersiz ve spor gençlerden başlayarak teşvik edilmeli. Özellikle diyabet ve obezite açısından yüksek risk altında olan ev kadınlarını yürüyüşe teşvik için bilgilendirici, özendirici politikalar oluşturulmalı.
- Diyabet hastaları eğitilmeli. Diyabet hasta eğitimlerinin organ hasarlarını ve diyabet maliyetini yüzde 50 oranında azalttığı bilimsel bir veri. Diyabet hasta eğitiminin en ucuz ve etkin modeli olan "Diyabet Akran Eğitimi" yani hastanın hastayı eğitmesi Sağlık Bakanlığı politikası olarak tüm ülkede yaygınlaştırılmalı.

- Üniversite ve devlet hastanelerinde diyabetli hastanın bakımı, eğitimi ve organ hasarlarının taramasının tek merkezde yapılacağı "Diyabet Merkezleri"nin sayısının artırılmalı. Devlet, diyabetli hastanın ilaca erişimini güçleştiren bürokratik zorlukları kaldırmalı. Ayrıca diyabetin bakım ve izlem kalitesi için çok önemli bir sağlık kontrol aracı olan kan şekeri ölçüm cihaz ve çubuklarının kalitesinin artırılması için sağlıklı önlemlerin alınmasını sağlamalı.

DIYET PAHALI

- Diyet ve diyabetik ürünlerin fiyatı daha pahalı. Diyet ve diyabetik ürünlerin fiyatları ucuzlatılmalı, üretici ve tüketici için teşvik edici cazip önlemler alınmalı.
- Sağlık Bakanlığı sigara-yi önleme kampanyasının



Kan şekeri ölçüm cihazları kaliteli olmak.