

Diyabeti önlemek veya geciktirmek için 5 öneri

Zamanla kalbe, damarlara, gözlere, böbreklere ve sinirlere ciddi hasar veren bir hastalık olan diyabete dikkat çekmek için her yıl 14 Kasım Dünya Diyabet Günü olarak kutlanıyor. Önceden önlem alarak diyabetin yol açtığı rahatsızlıkların önlenebileceğini ifade eden Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, sağlıklı bir diyet, düzenli fiziksel aktivite, normal vücut ağırlığını korumak ve tütün kullanımından kaçınmakla Tip 2 diyabetin başlamasının önlenebileceğini veya geciktirilebileceğini belirtiyor.

Vücudun kan şekerini yani glikozu nasıl kullandığını etkileyen bir grup hastalığı ifade eden diyabete dikkat çekmek için dünyada her yıl 14 Kasım Dünya Diyabet Günü olarak kutlanıyor. İnsan beyninin ana yakıt kaynağı olan glikoz, kaslar ve dokuları oluşturan hücreler için de önemli bir enerji kaynağı. Bu nedenle insan hayatında önemli bir yeri bulunan glikozun kullanımını etkileyen şeker hastalığı yani diyabet zamanla kalbe, kan damarlarına, gözlere, böbreklere ve sinirlere ciddi hasar veren yüksek kan şekeri seviyeleri ile karakterize kronik ve metabolik bir hastalık. Sağlıklı bir diyet, düzenli fiziksel aktivite, normal vücut ağırlığını korumak ve tütün kullanımından kaçınmakla, Tip 2 diyabetin başlamasının önlenebileceğini veya geciktirilebileceğini belirten Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, bu yollarla ilgili öneriler sıralıyor. Bu yılın teması diyabet bakımına erişim olan 14 Kasım Dünya Diyabet Günü'nde diyabete karşı farkındalığın arttırılması için farklı aktivitelerin yapıldığını belirten Kaptan, bu yıl kadınların mavi oje sürerek, erkeklerin ise mavi gömlek giyerek çağrıya katılabileceklerini belirtti. Sosyal medyada ise #NailingDiabetes hashtagi ile farkındalığa destek olunabilecek.

Dünyada 422 milyon insan diyabet hastası

Dünya Sağlık Örgütüne göre, diyabetli kişi sayısı 1980'de 108 milyon iken bu sayı 2014'te 422 milyona yükseldi. Yaygın görülme oranı, düşük ve orta gelirli ülkelerde yüksek gelirli ülkelere göre daha hızlı artıyor. Diyabetin körlük, böbrek yetmezliği, felç ve kalp krizinin önemli bir nedeni olduğunu ifade eden Kaptan, dünyada diyabet hastası olan kişi sayısının giderek arttığını belirterek şunları söylüyor:

“Dünya Sağlık Örgütüne göre, dünya çapında yaklaşık 422 milyon insan diyabet hastası olup, çoğunluğu düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşıyor ve her yıl 1,6 milyon ölüme doğrudan diyabete bağlıyor. Hem vaka sayısı hem de diyabet yaygınlık oranı son birkaç yılda istikrarlı bir şekilde artıyor. Bu durum diyabetin öncelikle önlenmesine ağırlık verilmesini ve diyabet var ise yönetiminin ne denli önemli olduğunu vurguluyor. Bu nedenle 2025 yılına kadar diyabet ve obezitedeki artışı durdurmak için küresel olarak kabul edilmiş bir hedef var. Diyabetle yaşayan insanlar içinse insülin de dahil olmak üzere uygun fiyatlı tedaviye erişim, hayatta kalmaları için kritik öneme sahip. Diyabetli kişiler, durumlarını yönetmek ve komplikasyonlardan kaçınmak için sürekli bakım ve desteğe ihtiyaç duyarlar. Sözü edilen bakım özellikle hemşireleri ve diyabet hemşirelerini yakından ilgilendiriyor. Tüm sağlık alanlarında olduğu gibi hemşireliğin içerdiği hasta yönetimi, bakım, yönetim ve eğitim rolleri kronik hastalıklardan biri olan diyabette de anahtar rol oynuyor.”

Tip 2 diyabeti önlemenin veya geciktirmenin yolları

Ailesinde diyabeti olanlarda, fazla kilolu kişilerde, stres altında yaşayanlarda diyabet riskinin fazla olduğunu belirten Prof. Dr. Kaptan, “Diyet, normal vücut ağırlığını korumak, fiziksel aktivite, tütün kullanımından kaçınmak, ilaç tedavisi ve düzenli tarama, komplikasyonların tedavisi ve bakımı ile diyabetin kötü sonuçlarından kaçınılabılır veya geciktirilebilir” diyor. Kaptan bu yolları ise şöyle sıralıyor:

- 1. Sağlıklı diyet yapın:** Aşırı kilolar birçok hastalığa neden olduğu gibi diyabeti de tetikliyor. Fazla kilolardan kurtulmak hem diyabet hem de diğer hastalıkların önlenmesine yardımcı oluyor. Ancak hızlı kilo vermeye çalışmayın ya da sosyal medyada gördüğünüz her diyeti uygulamayın. Bunun için bir uzmandan destek almakta yarar var.
- 2. Normal kilonuzu koruyun:** Fazla kilolarından arınan ya da fazla kilolu biri değilseniz mümkün olduğunca normal kilonuzu korumaya çalışın. Özellikle yaş ilerledikçe kilo vermek zor olabilirken, kilo almak da kolaylaşıyor. Tip 2 diyabet, sağlıklı bir diyet, düzenli fiziksel aktivite ve normal kilonun korunması ile sınırlandırılabilir.
- 3. Fiziksel aktiviteyi ihmal etmeyin:** Fiziksel aktivite sağlık için gerekli uygulamalardan. Her yaşta ve her kesimden kişinin ihtiyacı olan hareket fiziksel aktivitelerle sağlanmalı. Aktivite çeşitleri yaşa göre farklılık gösterebilir. Yürüyüş olabileceği gibi doktorunuzun önerisiyle bedeninizi olumsuz anlamda zorlamayacak aktiviteleri de yapabilirsiniz.
- 4. Sigara kullanımından kaçının:** Tütün kullanımı, Tip 2 diyabeti de şiddetlendiren önemli olumsuz faktörlerden biri. Bilindiği üzere sigara sağlığa zararlı. Ancak Tip 2 diyabeti olanlar için çok daha zararlı olduğu biliniyor. Diyabetin en önemli kötü etkisi damar sertliğine yol açması. Nitekim birçok bilimsel çalışmaya göre, sigaranın diyabetlilerde böbrek yetmezliği, görme bozukluğu, ayak ülserleri gibi durumların oluşmasına yol açtığı ve ampütasyona kadar gidebilme riski oluşturduğu söyleniyor. Kalp krizi riskini artırdığı da yine bu çalışmalarda belirtiliyor. Bu nedenle sigaradan uzak durulmalı.

5. Bilinçlendirme çalışmalarına katılın: Gerek Dünya Sağlık Örgütü gerekse Uluslararası Hemşireler Birliği diyabette önleme ve komplikasyonları giderme, geciktirmede bakımın önemini vurguluyor. Bu açıdan bakıldığında diyabetli bireylerin eğitimi sayesinde bireylerin tedavi giderleri ile tedavi sırasında yapılabilecek hataların da azaltılabileceği gerçeği ile hemşirelerin ekonomiye katkısı da vurgulanıyor. Verilen bakım ve eğitim sayesinde teknolojinin sunduğu imkanlara adaptasyon sağlanabilecek, diyabetli bireyler hem psikolojik hem de fiziksel olarak kendilerini daha iyi hissedebileceklerdir. Diyabetli bireylerde eğitim sürecine ailelerin de katılımı esastır. Diyabet eğitiminde hemşirelerin rolü hem ülkemizde hem de dünyada önemli bir boyut kazandı. Hemşireler diyabetli bireylerin ve ailelerinin bilgi düzeylerini tespit ettikten sonra eğitimin planlanmasını, diyabetlerini kontrol altında tutma kabiliyetlerinin kazanmasını sağlamada kritik bir rol üstleniyor. Siz de bu konudaki bilinçlendirme çalışmalarına katılarak diyabet ve bakımı ile ilgili önemli bilgilere ulaşabilirsiniz.