

Ateşoğlu: 2040'ta her 10 kişiden 1'i diyabetli olacak

Diyabet hastalığı her geçen gün artıyor. Türkiye, 2035 yılında 11.8 milyon diyabet hastası ile dünyada 9'uncu sırada yer alabilir. 14 Kasım Dünya Diyabet Günü temasının bu yıl ve gelecek yıl için 'Aile ve Diyabet' olarak belirlendiğini ifade eden Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, sağlıklı bir diyabet yönetimi sağlanmasında aile ve diyabet birlikteliğinin çok önemli olduğunu söyledi. Diyabet kontrolünde eğitim, diyet değişikliği, ilaç, fiziksel aktivite ve disiplinin sağlanmasında ailelerin diyabetli bireyi desteklemesinin hayat kurtarabileceğini açıkladı.

IDF (Uluslararası Diyabet Federasyonu) verilerine göre, dünya genelinde 2015 yılında diyabete bağlı ölümlerin sayısı 5 milyondan fazla. 2040 yılında her 10 yetişkinden 1'i (642 milyon kişi) diyabet hastası olacak ve diyabet ile ilişkili hastalıkların sağlık harcamaları da 802 milyon doları aşacak.

14 Kasım Dünya Diyabet Günü'nün 2018 ve 2019 yıllarındaki temasının 'Aile ve Diyabet' olarak duyurulduğunu belirten Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, gerek diyabetli birey gerek aile açısından sağlıklı bir diyabet yönetimi sağlanmasında aile ve diyabet birlikteliğinin mutluluk verici olduğunu söyledi. 22 Kasım'da Beykoz Üniversitesi Rektörlük Yerleşkesi'nde 'Her Yönü ile Diabetes Mellitus' paneli düzenleyeceklerinin bilgisini veren Ateşoğlu, etkinlik öncesi son verileri ve yapılması gerekenleri paylaştı.

Türkiye'de 12 milyon kişi diyabetli olacak

Türkiye'nin, 11.8 milyon kişi ile 2035 yılında (20-79 yaş) diyabetli nüfusun en fazla olduğu ilk 10 ülke arasında 9'uncu sırada yer almasının ön görüldüğünü anlatan Ateşoğlu, "Diyabet veya komplikasyonları için yapılan harcamalar sağlık hizmetleri sistemleri üzerinde harcamaların yaklaşık yüzde 5-10 arasını kapsadığı biliniyor" dedi.

5 aktiviteye dikkat

Diyabet kontrolünde 5 farklı aktivitenin önem taşıdığının altını çizen Ateşoğlu, "İlk başta eğitim geliyor. Onu diyet değişikliği, ilaç, fiziksel aktivite ve disiplin takip ediyor" diye konuştu. Eğitim

içerisinde hem diyabetlinin hem de ailenin eğitilmesinin önem arz ettiğini söyleyen Ateşoğlu, sözlerini şöyle sürdürdü: “Çünkü hastalığı çok iyi anlamak ve günlük yönetimine aktif olarak katılmak gerekiyor. Aile üyeleri bilinçlenerek yaşam tarzlarını değiştirebilir ve diyabetli bireyi daha iyi destekleyebilirler. İyi bilgilendirilmiş ve motive olmuş hasta da hastalığını kontrol altında tutabilir, hayatındaki değişiklikleri daha kolay kabul edebilir. Böylece, herhangi bir istenmeyen komplikasyonlar ile başa çıkabilir. Çünkü, kontrolsüz diyabet nedeniyle ciddi komplikasyonlar oluşabiliyor.”

Düzenli kontrol şart

Ateşoğlu, diyabet hastalığına karşı yapılacakları ise şöyle sıraladı: “Öncelikle kan şekeri kontrolü önemsenmeli. Sigaraya başlanmamalı, başlandıysa bırakılmalı. Kan basıncı kontrolüne önem verilmeli ve sık sık ölçtürülmeli. Lipitler yılda bir kontrol ettirilmeli. Yüksek seviyelerde ise tedaviye başlanmalı. Fazla kilolar verilmeli. Düzenli egzersiz yapılmalı. Diyabetli bireyin kalp ya da damar problemi varsa fiziksel aktivite konusunda özel tıbbi tavsiye gerekebilir. Yorucu egzersizler tehlikeli olabilir. Alkol alınmamalı alınıyorsa azaltılmalı.”