

## **Prof. Dr. Kaptan: Hasta olmadan önlem almak kolay ve ucuz**

**14 Kasım ‘Dünya Diyabet Günü’ kapsamında açıklama yapan Prof. Dr. Gülten Kaptan, “Hasta olmadan önlem almak kolay ve ucuzdur” uyarısında bulundu. Hareketsiz yaşam ve düzensiz beslenmenin diyabete neden olduğuna dikkat çeken Kaptan, “Önlenebilir ve tedavi edilebilir olmasına rağmen diyabet hızla yayılıyor. Öyleyse hareketli olalım, beslenmemize dikkat edelim, aşırı yağ ve karbonhidrattan kaçınalım. Kilo ve tansiyonumuzu takip edelim. Bu konuda bilinçlenelim ve bilinçlendirelim” diye konuştu.**

İnsülin hormonu üretiminin herhangi bir sebeple yetersiz olması veya hiç olmaması ya da vücut dokularının insüline karşı duyarsız hale gelmesi yaygın olarak görülen ve tehlikeli olan diyabete (şeker hastalığı) neden oluyor. Bu nedenle 14 Kasım’ın diyabetin yarattığı istenmeyen yan etkilerini, birey üzerindeki kötü etkilerini ve nasıl önleneceğine dair küresel farkındalığı artırmak adına ‘Dünya Diyabet Günü’ olarak kabul edildiğini belirten Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, “Önlenebilir ve tedavi edilebilir olmasına rağmen diyabet hızla yayılıyor. Bu konular Dünya Diyabet Günü’nün de konusunu oluşturuyor. Bu günde dünyanın her noktasında artan diyabet sorunu hakkında medyada kamuoyunu bilinçlendirme kampanyaları artıyor” dedi.

### **Erkek ve kadında farklı belirtileri var**

Diyabetin kalp hastalıklarından yüksek tansiyona ve diyabetten dolayı tedavi edilmeyen yüksek kan şekerinin sinirlere, gözlere, böbreklere ve diğer organlara zarar verebildiğini belirten Kaptan, “Artan açlık hissi, susuzluk, kilo kaybı, sık ve çok idrara çıkma, bulanık görme, aşırı yorgunluk ve iyileşmeyen yaralar diyabetle ilgili genel belirtileri gösteriyor. Erkek ve kadında bazı farklı belirtileri olabiliyor” dedi. Kaptan, erkeklerde diyabetin genel semptomlarına ek olarak cinsel dürtü, erektil disfonksiyon (ED) ve kas kuvvetinde azalma,

kadınlarda ise ayrıca idrar yolu enfeksiyonları, maya enfeksiyonları ve kuru, kaşıntılı cilt gibi semptomlar olabileceğini söyledi.

### **Bilinçlenmeli ve önlem almalıyız**

Diyabet oluşumunu genetik ve yaşam tarzı faktörlerin etkileyeceğini anlatan Kaptan, hastalığın önlenmesi konusundaki önerilerini şöyle sıraladı: “Fazla kilolu veya obez olmak da riski artırıyor. Özellikle karın bölgesinde biriken yağlar diyabeti tetikliyor. Genel olarak risk faktörlerini bilmek ve onlardan kaçınmak korunmanın önemli bir parçasıdır. Bu faktörler, fazla kilolu olmak, aile içinde diyabet hastalığının olması, sigara içmek ve sedanter yani hareketsiz yaşam ki günümüz koşullarında teknoloji ve yaşam şekli hareketsizliğe götürmektedir. Hasta olmadan önlem almak kolay ve ucuzdur. Öyleyse hareketli olalım, beslenmemize dikkat edelim, aşırı yağ ve karbonhidrattan kaçınalım. Kilo ve tansiyonumuzu takip edelim. Bu konuda bilinçlenelim ve bilinçlendirelim.”