



SAĞLIKLI BİR GELECEK HAKKIMIZ



14 KASIM DÜNYA DİYABET GÜNÜ

Bugün hayatınızı
Yarın dünyayı değiştirmek için
HAREKETE GEÇİN !!!

SAĞLIKLI bir YAŞAM TARZI
%70'e varan oranda
Tip 2 Diyabeti ÖNLER!!!

Kadınlar sağlıklı yaşam biçimlerini benimseyip, gelecek nesillerin sağlığını ve refahını iyileştirebilir.



Hacettepe Tıp Fakültesi
Endokrinoloji ve Metabolizma
Bilim Dalı



International
Diabetes
Federation

14 Kasım Dünya Diyabet Günü

“Kadınlar ve Diyabet: Sağlıklı bir gelecek hakkımız”

14 Kasım Dünya Diyabet Gününe ilişkin Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji Bilim Dalımızın bilgilendirme metni:

Diyabetin kadınları erkeklerden daha fazla etkilediğine dair veriler giderek artmaktadır. Bu nedenle, bu yılki tema dünya çapında kız çocukları ve kadınlarda diyabetin önlenmesi, tedavisi ve eğitimine yönelik özel yaklaşımlara duyulan ihtiyacın farkındalığını artırmaktır.

“Tüm diyabetli kadınlar, diyabetlerini daha iyi yönetmek ve sağlık sonuçlarını iyileştirmek için gerekli bakım ve eğitime kolay ve adil bir yolla erişime ihtiyaç duymaktadır”

Hâlihazırda tüm dünyada 200 milyondan fazla kadın diyabetlidir. Bu rakamın 2040 yılına kadar 300 milyona çıkması öngörülmektedir. Diyabetli erkeklerle kıyaslandığında kadınlarda orantısız bir biçimde depresyon, anksiyete, yaşam kalitesinde azalma olması hastalığın tedavisini ve seyrini olumsuz etkilemektedir. Tip 1 diyabetli kadınlar erkeklere kıyasla % 40 daha fazla erken ölüm riski altındayken, tip 2 diyabetli olanları inme ve koroner kalp hastalığı açısından %40'lara ulaşan daha fazla riskle yüz yüzedir.

Rakamlar, kadınların rehberlerde önerilen bakımlardan daha az faydalandığını ve kan şekeri kontrol edici tedaviye uyma, tedavi hedeflerini karşılama oranlarının daha düşük olduğunu göstermektedir. Şuana kadar bu endişe verici gözlemlerin nedenlerinin, kadınların kendi hastalık risklerini göz ardı etmelerinden mi, yoksa sağlık hizmetlerinin sunulmasındaki farklılıktan mı kaynaklandığı netleştirilememiştir.

Özellikle sağlık arayış şekli ve sağlık hizmetinin sağlanmasında cinsiyete göre oluşan farklılıklar biyolojik farklılıklardan kaynaklanan risklere nazaran daha önemli görünmektedir. Dolayısıyla, biyolojik faktörlerle kıyaslandığında bu faktörlerin sosyal politikalar ve sağlık hizmeti sunumundaki düzenlemelerle çözümü daha olasıdır.

Özellikle obezitenin daha yaygın görüldüğü düşük - orta gelirli ülkelerde, kadınlar sosyo-ekonomik engeller nedeni ile sağlıklı beslenme, tıbbi bakım ve fiziksel aktivite imkânlarına erişimde daha dezavantajlıdır. Kültürel eğilimler de kadınların uygun bakım ve yaşam tarzına ulaşmasını etkileyebilmektedir.

Ne yapmalı!

- Yaşanan sorunları azaltmak için diyabetli tüm kadınlar ve kız çocukları, diyabetlerini daha iyi yönetmek ve sağlık sonuçlarını iyileştirmek adına gerekli tedavi, bakım hizmetleri ve eğitime ucuz ve adil bir yolla erişmelidir.
- Sağlık sistemi, kadınlara özel önceliklere ve ihtiyaçlara önem vermelidir.
- Hastalığın en iyi düzeyde kontrol altına alınabilmesi için, diyabetli kadınların diyabet teknolojilerine, kendi kendini idare edebilmelerini sağlayacak eğitime ve bilgilere erişimi sağlanmalıdır.

“Anne ve çocuğun sağlıklı olabilmesi için hamile kadınlar tarama, bakım ve eğitime daha fazla erişime ihtiyaç duymaktadır”

Diyabetli her beş kadından ikisi, dünya çapında 60 milyondan fazla kadın üreme çağındadır ve hastalığın olumsuz etkileri özellikle gebelik planlayanlar için oldukça büyük problemler doğurabilir. Her 7 doğumdan 1'i gebelik diyabetinden etkilenmektedir. Ancak özellikle sosyoekonomik açıdan sınırlı imkâna sahip ülkelerde bu durum ihmal edilebilmekte ve yetersiz tedavi edilebilmektedir. Hacettepe Üniversitesi Hastanelerimizde yakın zamanda yürütülen bir çalışmada, gebeliği nedeni ile ilk kez hastanemize başvuran diyabetli kadınların %70'i gebelik öncesi herhangi bir tıbbi hazırlık veya uygun planlama yapılmaksızın gebe kaldığını göstermiştir. Diyabetli kadınlarda hastalığın kontrol altında olmaması durumunda erken düşük yapma veya özürlü bebek doğurma riski vardır. Özellikle gebelikte kan şekeri yüksekliğinden etkilenen bebek hayatının ileri dönemlerinde obezite, diyabet ve kalp hastalıklarına yakalanacaktır. Dolayısıyla sorunlar kendi kendini yineler bir hale gelmektedir.

Ne yapmalı!

- Gebelik sırasında oluşabilecek riskleri azaltmak için, diyabetli kadınların tamamı, gebelik öncesi planlama hizmetlerine erişmelidir.
- Daha sağlıklı bir hayata sahip olabilmeleri için tüm kadınların ve kız çocuklarının fiziksel aktivite yapmalarının önündeki engeller kaldırılmalıdır.
- Tip 2 diyabet önleme stratejileri, anne sağlığı ve beslenmesi, gebelik öncesi ve sırasında sağlığı ilgilendiren diğer davranışlara ve erken çocukluk dönemi beslenmesine odaklanmalıdır.
- Gebelik esnasındaki vizitler genç kadınlarda sağlıklı olmayı teşvik edici olmalı, diyabetin ve gebelik diyabetinin erken teşhisini sağlamalıdır.
- Diyabet ve gebelik diyabeti için tarama, erken teşhis, kadınlar için daha iyi bakım ve anne ölümlerinde azalma sağlamak için birinci basamak sağlık hizmetlerine ve diğer anne sağlığı ile ilgili hizmetlere entegre edilmelidir.
- Sağlık çalışanları, gebelik sırasında diyabetin tanımlanması, tedavisi, yönetimi ve takibi konusunda eğitilmelidir.

“Kadınlar sağlıklı yaşam biçimlerini benimseyip, gelecek nesillerin sağlığını ve refahını iyileştirebilir”

Sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyerek tip 2 diyabet vakalarının % 70'i önlenir. Yetişkinler arasındaki erken ölümlerin % 70'i büyük oranda ergenlik çağında başlayan davranışlardan kaynaklanmaktadır. Kadınlar, anne olarak, çocuklarının uzun vadeli sağlık durumu üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Yapılan bir araştırmaya göre, annelere kaynaklar üzerinde kontrol imkânı verildiğinde, çocuğun beslenmesi, sağlığı ve eğitimine daha fazla aktarım yaptığı görülmüştür. Kadınlar yaşam tarzının gelişiminde başroldedir. Bu nedenle gelecek nesillerin sağlığının korunmasında en önemli rol kadınlardadır.

Ne yapmalı!

- Kadınlar ve kız çocuklarının, kendi sağlıklarını koruyabileceği ve aile içinde tip 2 diyabet önleme kapasitelerini kullanabilecekleri, bilgi ve kaynaklara erişebilmelidir.

- Ergen (adölesan) kızların fiziksel egzersiz yapmalarının teşvik edilmesi, diyabetin önlenmesi için bir öncelik olmalıdır.

Ülkemizde “diyabet ve kadın sağlığı” ile ilgili veriler yeterli olmamakla birlikte, gelişmiş ülkelere kıyasla kadınlarda diyabet kontrolünün ve tıbbi hizmetlere ulaşma oranlarının çok daha yetersiz olduğunu tahmin etmekteyiz.

Tüm diyabetik hastaların metabolik kontrollerinin sağlandığı ve diyabet nedenli komplikasyonların en düşük düzeylere indirilebildiği günler dileğiyle...

Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı