**14 Kasım Dünya Diyabet Günü**

**Diyabet nedir? Nasıl meydana gelir?**

Normal koşullarda vücudumuz, enerji kaynağı olarak karbonhidrat adını verdiğimiz şeker içeren besinleri kullanır. Bu besinler sindirim sisteminden sonra vücudumuzun laboratuvarı sayılan karaciğere uğrar ve burada glikoza dönüşür. Glikoz, hücrelerin içine insülin hormonu yardımıyla girer ve burada enerjiye dönüştürülür. Şeker metabolizmasında en önemli role sahip olan insülin hormonu, kan şekeri düzeyine göre pankreastan salgılanır. İnsülinin etki gösterebilmesi için hücrelerin üzerinde bulunan ve reseptör adı verilen bölgelere bağlanması gerekir. Pankreastan yeterli miktarda insülin salgılanamaması ya da salgılanan insülinin çeşitli nedenlerle etkisiz olması sonucu, glikozun hücre içine alınamamasına ve enerji olarak kullanılamamasına yol açar.Normal koşullarda vücudumuz, enerji kaynağı olarak karbonhidrat adını verdiğimiz şeker içeren besinleri kullanır. Bu besinler sindirim sisteminden sonra vücudumuzun laboratuvarı sayılan karaciğere uğrar ve burada glikoza dönüşür. Glikoz, hücrelerin içine insülin hormonu yardımıyla girer ve burada enerjiye dönüştürülür.

Şeker metabolizmasında en önemli role sahip olan insülin hormonu, kan şekeri düzeyine göre pankreastan salgılanır. İnsülinin etki gösterebilmesi için hücrelerin üzerinde bulunan ve reseptör adı verilen bölgelere bağlanması gerekir. Pankreastan yeterli miktarda insülin salgılanamaması ya da salgılanan insülinin çeşitli nedenlerle etkisiz olması sonucu, glikozun hücre içine alınamamasına ve enerji olarak kullanılamamasına yol açar.

Diyabet, kısaca glikozun hücre içine giremeyip kanda yüksek kalması olarak tanımlanabilir. Glikozun hücre içine girememesine neden olan bozukluk, insülin hormonunun yapılamamasına bağlı olursa, daha çok çocuklarda ve gençlerde görülen Tip 1 diyabet olarak adlandırılan diyabet türü meydana gelir. Yeterli insülin üretildiği halde insülinin hücrelerin üzerindeki reseptörlere bağlanmasında bir bozukluk olursa, daha çok şişman erişkinlerde görülen Tip 2 diyabet meydana gelir.

Glikoz, insülin eksikliğine veya insülinin etkisindeki bozukluğa bağlı olarak hücre içine giremediğinde bir taraftan hücrelerimiz “aç kalırken”, diğer taraftan da kullanılamayan glikoz kanda birikir ve kan şekeri yükselir.

Kan şekeri düzeyi genellikle miligram/desilitre (mg/dl) cinsinden ifade edilir. Kandaki şeker düzeyi 180 mg/dl’yi aştığı zaman, idrara da şeker geçmeye başlar. Bu durum hem idrarla şeker kaybedilmesine, bir başka deyişle enerji kaybedilmesine, hem de beraberinde çok idrar yapmaya yol açar. İdrarla kaybedilen suyun geri konulması gerektiğinden çok su içme ihtiyacı doğar ve ağız kuruluğu başlar. Hücreler aç kaldığı için şeker kullanılamasa bile iştah artar. Çok idrar yapma, çok su içme ve iştah artması, şeker hastalarında en sık görülen klasik belirtilerdir.

**Diyabet çocuklarda da görülür mü? Çocuklardaki diyabetin özellikleri nelerdir?**

Diyabet, erişkinlerde daha sık görüldüğü için, daha çok erişkin hastalığı olarak bilinir ve çocuklarda diyabet olabileceği pek akla gelmez. Oysa bebeklik döneminden itibaren, en çok da ergenlik döneminde olmak üzere çocuklarda da diyabet görülmektedir.

Çocuklarda görülen diyabetin tamamına yakını Tip 1 diyabet türündedir. Bu tür diyabette, pankreastaki insülin yapan hücreler insülin üretememektedir. Bu durum kalıcıdır ve çocuklar yaşam boyu insülin kullanmak durumundadır. İşte bu nedenle çocuklarda görülen diyabet, eskiden “insüline bağımlı diyabet” olarak isimlendirilirdi.

**Çocuklardaki diyabetin nedenleri nelerdir? Diyabet önlenebilir mi?**

Çocuklarda görülen diyabetin, bilimsel adı ile Tip 1 diyabetin tek bir nedeni yoktur. Bu çocukların ailelerinin % 90’ında Tip 1 diyabet olmadığı bilinmekte, dolayısıyla genetik faktörlerin sınırlı bir rolü olduğu düşünülmektedir. Diyabet belirtileri ortaya çıkmadan uzun bir süre önce, vücudun savunma sistemi tarafından pankreastaki insülin yapan hücrelere karşı bir saldırı başlatılmakta ve bu hücreler zaman içinde yok olmaktadır.

“Otoimmün iltihap” adı verilen bu sürecin başlamasında bazı enfeksiyonlar, toksinler ve besinler, stres, hızlı büyüme gibi çeşitli çevresel faktörlerin rolü olduğu ileri sürülmektedir. Çocuklardaki diyabet vakaları, daha çok sonbahar ve kış aylarında görülmektedir.

Tip 1 diyabet, sık görülen bir hastalık değildir. Ülkemizde her yıl 100.000 çocuktan 10 kadarının Tip 1 diyabete yakalandığı tahmin edilmektedir. Hastalığın sıklığı soğuk ülkelerde artmaktadır. Ne yazık ki Tip 1 diyabetin önlenmesinde başarılı bir yöntem bulunmamaktadır.

**Çocuklarda diyabet belirtileri nelerdir? Geç tanı konması tehlike yaratır mı?**

Aileler çocuklarının her zamankinden daha çok su içmeye başladığını, yanlarında sürekli su şişesi bulundurduklarını, suya doymadıklarını, hatta neredeyse sadece suyla beslendiklerini söylerler. Çok idrar yapma, gün içinde çocukların dikkat çekici sıklıkta tuvalete gitmesi ile belli olur. Bu nedenle ders sırasında tuvalete gitmek için izin istemeye başlayan çocuklarda, hastalığın diğer belirtileri sorgulanmalıdır.

Daha önce gece idrar yapmak için uyanmayan çocukların, gecede 1-2 kez idrar yapmak için uyanması ve bazen gece altını ıslatması da dikkat çekicidir. Küçük çocuklarda ise anneler, sık bez değiştirmeye başladıklarını fark ederler.

Çocuklar iştahlarının artmasına rağmen kilo kaybeder, annelerin deyimiyle süzülürler.

Bazı çocuklar halsizlik, hafif ateş, karın ağrısı gibi özelliği olmayan bulgularla doktora gitseler de, aileler diyabete özgü belirtileri hekime aktaramayabilirler. Çocukların okul performansında azalma, çabuk yorulma gibi yakınmaları olabilir.

### Dünyadan ve Türkiye’den Diyabet İstatistikleri

* Uluslararası Diyabet Federasyonu’na göre, 2015’te 415 milyon kişi, bir başka ifade ile  11 yetişkinden 1’i diyabetlidir. 2040 yılına gelindiğinde maalesef bu sayı 642 milyona ulaşabileceği öngörülmektedir.
* Türkiye Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrinolojik Hastalıklar Prevalans Çalışması-II (TURDEP-II) sonuçlarına göre ise , Türkiye’de diyabet görülme sıklığı %13.7, Dünya Sağlık Örgütü’ne göre ise Türkiye’de bu oran %13.2’dir.
* Bu aslında diyabetin ne kadar tehlikeli olduğunu açık açık gösteren bir veridir. Maalesef Dünya genelinde her 6 saniyede 1 kişi diyabet sonucunda  yaşama veda etmektedir.
* Diyabet hastalığı; tedavi ve takip edilmediği zaman, kalp krizi, inme, körlük, böbrek yetmezliği ve diyabetik ayak gibi tehlikeli sıkıntılara yol açabilir.

### Diyabetten Korunmak İçin Dikkat Etmeniz Gerekenler

***Vücut ağırlığınızı kontrol edin!*** Obeziteden korunma yollarına başvurun

***Harekete geçin!*** Günün stresi, iş yoğunluğu, masa başı iş, ulaşımdaki kolaylıklar maalesef bizi yürümemeye temel egzersizleri yapmamaya sebep oluyor. Günlük düzenli yürümeye, yakın mesafelerde araç tercih etmemeye, ofis ortamında belli aralıklarla hareket etmeye özen gösterelim.

***Tam tahılları tercih edin!*** Tam tahıllı ürünler içerisindeki yüksek posa miktarı ile bağırsaktan geçiş süresini uzatarak kan şekerinin daha yavaş yükselmesine fayda sağlar

***Zeytinyağı başta olmak üzere yağ tüketimine dikkat edin!*** Zeytinyağı başta olmak üzere, omega-3 yağ asitlerinin en iyi kaynağı olan balık ve diğer deniz mahsullerinin kullanımının Tip 2 diye ifade ettiğimiz diyabet riskini azaltabileceği belirtilmektedir.

***Akdeniz Diyeti!*** Akdeniz diyeti, sebzeler, meyveler, tam tahıllar, kuru baklagiller, yağlı tohumlar, bitkisel sıvı yağlar ve balık tüketiminin en yüksek olduğu sağlıklı  beslenme şeklidir.. Akdeniz diyeti ile posa, sağlıklı diyet yağları ve antioksidan alımı, Tip 2 diyabet riskinin azalmasında etkilidir.