



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

14 Kasım 2025 Dünya Diyabet Günü

Diyabet (şeker hastalığı), pankreasın insülin üretmediğinde veya vücudun var olan insülini etkili bir şekilde kullanamadığında yüksek kan şekeri seviyeleri (hiperglisemi) ile kendini gösteren kronik bir hastalıktır. Uzun süreçte yüksek kan şekeri seviyeleri vücutta çeşitli organ ve dokularda hasara neden olmaktadır. En yaygın tipleri Tip 1, Tip 2 ve gebelik diyabetidir (1).

Dünya Diyabet Atlası'nın 2024 yılı verilerine göre Dünya genelinde yaklaşık 589 milyon kişi diyabetle yaşamaktadır ve bu sayının 2050 yılına kadar 853 milyona yükseleceği tahmin edilmektedir. Ek olarak 252 milyon yetişkinin diyabetle yaşadığı ancak henüz tanı almadığı tahmin edilmektedir. Diyabet ve komplikasyonları her yıl 3,4 milyondan fazla ölüme neden olmaktadır(2).

Erken tanı ve düzenli kontrol, hem hastalığın ilerlemesini hem de kalıcı hasarları önlemede büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle, her yaşta farkındalık yaratmak ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sürdürmek diyabetle mücadelede temel adım olmaktadır (3).

Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması 2023 verilerine göre;

- Erişkinlerde (20 yaş üzeri) diyabet sıklığı %11,0 (kadınlarda %11,5, erkeklerde %10,4),
- Diyabet tanısı alanların %80'i düzenli tedavi (ilaç veya insülin) almaktadır,
- Diyabet tanısı olanların diyabet kontrolüne yönelik %8,1'i fiziksel aktivite yapmakta, %23,7'si diyet uygulamaktadır,
- Çalışmaya katılan her 4 kişiden 1'i daha önce hiç kan glukozu değeri ölçtürmemiştir.
- Aşırı kilo ($BKİ \geq 25$) oranı %35,5, obezite ($BKİ \geq 30$) oranı %25,4'tür(4).

Tedavi edilmeyen diyabet; görme kaybı, böbrek yetmezliği, sinir hasarı, ayak yaraları ve amputasyonlar, kalp krizi ve inme gibi ciddi komplikasyonlara yol açabilir. Ancak doğru tedavi ve yaşam tarzı değişiklikleriyle bu komplikasyonların büyük bölümü önlenabilir veya geciktirilebilir (3,5). Düzenli doktor kontrolleri, sağlıklı beslenme, egzersiz, stres yönetimi ve ilaçların uygun kullanımıyla diyabetli bireyler uzun, üretken ve kaliteli bir yaşam sürdürebilir (3).

Dünya Sağlık Örgütü Tip 2 diyabeti önlemenin en etkili yolunun yaşam tarzı değişiklikleri olduğunu belirtmektedir. Bunlar;

- Şekerli içeceklerden, aşırı tuzdan ve doymuş yağlardan kaçınmak,
- Sağlıklı kilo ve bel çevresi kontrolünü sağlamak,
- Haftada en az 150 dakika orta şiddette fiziksel aktivite (örneğin tempolu yürüyüş, bisiklet, dans) yapmak,
- Tütün ve tütün ürünlerini kullanmamaktır (5).

HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

Korkut Reis Mah. İlkiz Sok. Aksoy İş Merkezi No:17/2 Çankaya/ANKARA

Tel: 0 555 9920332

www.hasuder.org genelsekreterhasuder@gmail.com



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

Bu alışkanlıklar yalnızca diyabeti değil, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon ve bazı kanser türlerini önlemede de etkilidir (3).

Dünya Sağlık Örgütü tarafından ülkelerin 2030'a kadar ulaşması gereken hedefler belirlenmiştir. Hedefler;

- Diyabetli bireylerin en az %80'ine tanı konması,
- Tanı alanların %80'inin kan şekeri ve kan basıncı kontrol altında olması,
- 40 yaş ve üzerindekiilerin %60'ının statin (kolesterol düşürücü ilaç) kullanması,
- Tip 1 diyabetli bireylerin %100'ünün insülin ve ölçüm araçlarına erişmesinden oluşmaktadır.

Bu hedefler, diyabetle sadece bireysel değil, toplumsal ve sistematik bir çalışma ile mücadele edilmesi gerektiğini göstermektedir (6).

T.C. Sağlık Bakanlığı'nın yürüttüğü Türkiye Diyabet Programı (2023–2027), diyabetin önlenmesi, tanı ve tedavi süreçlerinin güçlendirilmesi, yaşam tarzı değişikliklerinin teşviki ve toplumsal farkındalık yaratılması amacıyla uygulanmaktadır (3). Program, DSÖ'nün bulaşıcı olmayan hastalıklardan kaynaklanan erken ölümleri azaltma hedefine paralel bir yol haritası sunmaktadır (3,6).

Diyabet önlenebilir, kontrol altına alınabilir bir hastalıktır. Günlük yaşamda yapılacak küçük değişiklikler büyük farklar yaratmaktadır (3). Diyabet hayatın her evresindeki insanları etkileyebilmektedir bu nedenle diyabet önleme ve kontrol çalışmaları tüm yaş gruplarını kapsayıcı şekilde bütünleştirilmelidir (6).

Dünya Diyabet Günü 2025 yılı teması DSÖ tarafından bu konuya dikkat çekmek amacıyla "Yaşam Evreleri Boyunca Diyabet" olarak belirlenmiştir (6).

HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu tarafından hazırlanmıştır.



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

Kaynaklar

1-International Diabetes Federation (IDF). What is Diabetes. Eriřim Adresi: <https://idf.org/about-diabetes/what-is-diabetes/> (Eriřim Tarihi:12.11.2025)

2-International Diabetes Federation (IDF). *Diabetes Atlas, 11th Edition*, 2025.

3-T.C. Sağlık Bakanlığı. *Türkiye Diyabet Programı 2023–2027*, Kronik Hastalıklar ve Yaşlı Sağlığı Daire Başkanlığı, 2023.

4-Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). *Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması 2023: Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri Prevalansı*, 2024.

5-WHO.Diabetes. Eriřim Adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes> (Eriřim Tarihi:12.11.2025)

6-World Health Organization (WHO). World Diabetes Day 2025 & Global Coverage Targets. Eriřim Adresi: <https://www.who.int/campaigns/world-diabetes-day/2025> (Eriřim Tarihi: 12.11.2025)