**Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği 14 Kasım Dünya Diyabet Günü Basın Bildirisi**

Diyabetin önlenmesi, erken tanısı, etkin tedavisi ve olası komplikasyonlarına karşı toplumda farkındalık yaratmak amacıyla her yıl 14 Kasım, ülkemizde ve tüm dünyada Dünya Diyabet Günü olarak kutlanmaktadır. Her yıl farklı bir tema etrafında düzenlenen bilimsel ve toplumsal etkinlikler aracılığıyla, hastalığın ciddiyeti, risk faktörleri ve etkin yönetim yolları kamuoyunun gündemine taşınmaktadır.

Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF), Dünya Diyabet Günü etkinlikleri için her yıl küresel bir tema belirlemektedir. Bu yılın teması, "Diyabette Erken Önlem Almak" odağıyla erken tanı ve müdahalenin hayati önemine dikkat çekmektedir. Bu temanın temel amacı; diyabetin sinsi ilerleyen yapısına karşı toplumda farkındalık oluşturmak, yüksek risk altındaki bireyleri hastalık gelişmeden tespit etmek, erken müdahale ile tip 2 diyabeti önlemek veya geciktirmek ve tanı almış bireylerde organ hasarı gelişmeden etkin tedaviye başlamaktır.

Diyabet, çoğu zaman yıllarca hiçbir belirti vermeden ilerleyebilen kronik bir hastalıktır. Dünya genelinde diyabetle yaşayan yetişkinlerin neredeyse yarısı henüz tanı almamıştır ve durumundan habersizdir. Oysa kan şekeri düzeylerinin normalin üzerinde seyrettiği ancak henüz diyabet sınırına ulaşmadığı "prediyabet (gizli şeker)" döneminde bile tüm organ sistemleri, özellikle kalp ve damar sistemi olumsuz etkilenmeye başlamaktadır. Belirtilerin ortaya çıkmasını beklemeden risk faktörlerinin farkında olmak ve düzenli sağlık kontrolleri yaptırmak, hastalığın seyrini tamamen değiştirebilir.

Erken tanı ve zamanında müdahale, diyabet yönetiminde en güçlü koruyucu adımdır. Ailesinde diyabet öyküsü bulunanlar, fazla kilo veya obezite sorunu yaşayanlar, hareketsiz bir yaşam tarzına sahip olanlar, yüksek tansiyonu olanlar ve gebelik diyabeti öyküsü olan kadınlar yüksek risk grubundadır. Risk altındaki bireylerin basit bir kan testi ile durumlarını öğrenmeleri; sağlıklı beslenme, ideal kilo kontrolü ve düzenli fiziksel aktivite gibi yaşam tarzı değişikliklerine vakit kaybetmeden başlamaları tip 2 diyabet gelişme riskini belirgin şekilde azaltabilmektedir.

Erken müdahale yalnızca tip 2 diyabetin önlenmesi için değil, tip 1 diyabetin hayatı tehdit eden akut komplikasyonlarının engellenmesi için de kritik öneme sahiptir. Özellikle çocukluk ve gençlik çağında görülebilen ağız kuruluğu, çok su içme, sık idrara çıkma ve hızlı kilo kaybı gibi uyarıcı belirtilerin erken fark edilmesi, diyabetik ketoasidoz gibi hayati risk taşıyan durumların önüne geçilmesine yardımcı olur. Bununla birlikte, halihazırda diyabet tanısı almış bireylerin düzenli hekim kontrollerini aksatmaması; göz, böbrek, sinir sistemi ve kalp-damar komplikasyonlarının erken evrede saptanarak tedavi edilmesini sağlar.

Toplum sağlığını korumak adına koruyucu hekimlik uygulamalarının güçlendirilmesi ve erken tarama programlarına erişimin kolaylaştırılması büyük önem taşımaktadır. Diyabetle ilgili önyargıların önüne geçmek, risk altındaki veya diyabetle yaşayan her bireyin sağlık hizmetlerine kesintisiz erişimini sağlamak ortak sorumluluğumuzdur.

Günlük yaşamda diyabet riskine karşı bilinçlenmek, erken teşhisin gücüne inanmak ve sağlığımızı korumak için hep birlikte hareket etmek, hem bireysel yaşam kalitesini yükseltmek hem de sağlıklı bir toplum açısından hayati değer taşımaktadır. Diyabette erken adım atmak çok önemlidir. Unutmayalım ki, diyabeti erken tanı ve müdahale ile önleyebiliriz.

Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği

Diyabet Bilimsel Çalışma Grubu