



DÜNYA DİYABET GÜNÜ

**Diyabetin
Farkına Varın,
Şeker Hastası
Olmayın**

Beslenme gazetemizin Kasım ayındaki ana teması; Dünya Diyabet Günü'dür. Her sayımızda olduğu gibi önemli günlere ve haftalara dikkat çekmek amacıyla çarpıcı bilgileri sizler için derledik ve gündeme getirdik.

Bu gazetemizde ilk olarak Dünya Diyabet Günü'nün öneminden bahsettik. 29 Ekim – 4 Kasım tarihleri arasında Türkiye genelinde bulunan okullarda kutlanan Kızılay haftasına değindik. Küresel bir sorun olan erken doğum hakkında bilgilere yer verdik. Devamında her yıl 1 Kasım'da kutlanan Dünya Vegan günü ile ilgili bilgiler paylaştık. Aşılama ile zatürrenin önlenebileceğine değindik. 'Çok İlaç Değil, Doğru İlaç İyileştirir' sözüyle Dünya Antibiyotik Farkındalık Günü'nün öneminden bahsettik. Devamında 'Her Bağış Bir Hayattır' sloganıyla Organ Bağışı Haftasına dikkat çektik. Son olarak Dünya KOAH Günü ile ilgili çarpıcı bilgileri kaleme aldık.

- ✦ 29 Ekim – 4 Kasım Kızılay Haftası
- ✦ 1 Kasım Dünya Vegan Günü
- ✦ 3 – 9 Kasım Organ Bağışı Haftası
- ✦ 12 Kasım Dünya Zatürre Günü
- ✦ 14 Kasım Dünya Diyabet Günü
- ✦ 16 Kasım Dünya KOAH Günü
- ✦ 17 Kasım Dünya Prematüre Günü
- ✦ 18 Kasım Avrupa Antibiyotik Farkındalık Günü

Bengisu Odabaş kaleme aldı

DÜNYA DİYABET GÜNÜ

Dilan Ergen kaleme aldı

Dünya Diyabet Günü artan diyabetli kişi sayıları nedeniyle Uluslararası Diyabet Federasyonu (International Diabetes Federation, IDF) ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından ilk kez 1991 yılında gerçekleşti. 2006 yılında ise Birleşmiş Milletler Genel Kurulu 61/225 no.lu kararında diyabetin yaşam boyu süren ve majör organ hasarları nedeniyle diyabetli kişinin yanı sıra

ailesini, ülkesini ve dünyayı çeşitli risklere maruz bırakabilen bir hastalık olması nedeniyle 2007 yılından itibaren 14 Kasım'ın resmi olarak Birleşmiş Milletler Diyabet Günü de olmasını tanıdı.

Neden 14 Kasım'da başka bir gün değil?

14 Kasım özellikle tip 1 diyabetli kişilerde yaşam kurtarıcı insülini bulan bilim adamı Sir Frederik Banting'in doğum günü olduğundan seçilmiştir. İnsülin Sir Frederik Banting, Charles Best ve John James Rickard Macleod tarafından 1921 yılında bulundu. O tarihlerde tip 1 diyabetli kişiler 1-2 yıl yaşayabiliyorlardı. Hastaya ilk başarılı uygulaması ise 23 Ocak

1922'de gerçekleşti. Bu buluş diyabet tedavisinde bir dönüm noktası oldu. Tip 1 diyabette vücutta salgılanmayan insülinin haricen uygulanması tip 1 diyabetli kişilerin kaderini değiştirdi. Banting ve McLeod 1923 yılında tıpta Nobel Ödülü'nü kazandılar.

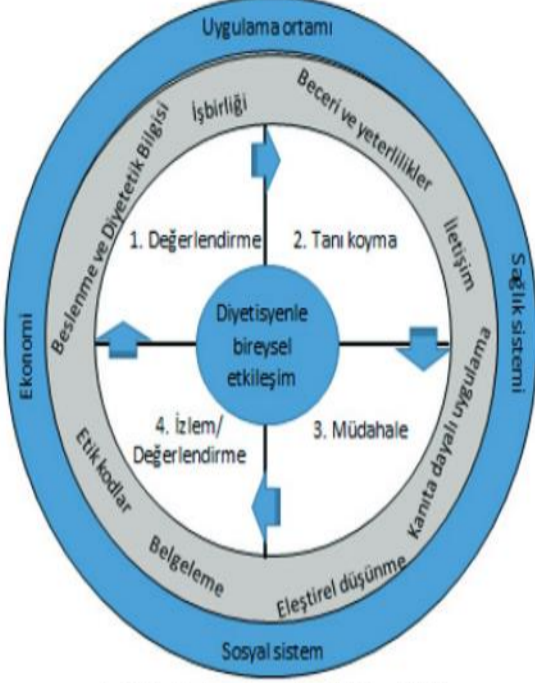
Diyabet Nedir?

Pankreasın yeterli insülin üretememesi veya vücudun ürettiği insülini etkili bir şekilde kullanamaması sonucu oluşan ömür boyu devam eden kronik ve insülin üreten hücrelerin azalması ile devam eden bir hastalıktır.

2. Sayfa 'da devam ediyor

DIYABETTE TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ

Tıbbi beslenme tedavisi, diyabetin oluşumunu önlemek için, var olan diyabeti tedavi etmek için ve diyabete bağlı yan etkilerin gelişimini önlemek veya yavaşlatmak için gereklidir ve tedavinin temelini oluşturur.



Şekil 1. Beslenme Tedavisi Süreci (11)

TÜM DİYABETLİLER İÇİN TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ HEDEFLERİ:

- Metabolik kontrolü sağlamak; kan glukoz (şeker) düzeylerinin, kardiyovasküler hastalık (KVH) riskini azaltacak lipit profilinin ve kan basıncının normal veya normale yakın seviyelerde tutulmasını sağlamak,
- Beslenme şeklini yaşam tarzına uygun hale getirerek diyabetin kronik yan etkilerini önlemek veya komplikasyonları en aza indirmek,
- Bireyin sosyokültürel tercihlerini, beslenme alışkanlıklarında değiştirmesi olası durumu ve istekliliği, eğitim düzeyini, engellerini dikkate alarak besin ve beslenme ihtiyaçlarını saptamak,
- Yemek yemenin zevkini sağlamak amacıyla besin seçiminde kanıtlarla desteklenmiş sınırlamalar yaparken olumlu mesajlar vermek,
- Tüm diyabet tipleri için bireyin gerekli enerji ve beslenme ihtiyaçlarını karşılamak,
- İnsülin salgılatıcı ilaç veya İnsülin tedavisi alanlarda, akut hastalıklarda, diyabet tedavisi, hipogliseminin tedavisi ve önlenmesi, egzersiz konusunda bireyin kendi kendine diyabet yönetim eğitimini sağlamaktır.

DIYABETİN BELİRTİLERİ

- Aşırı susama ve sıvı alımındaki belirgin artış
- Çok ve sık idrara çıkma
- İştah artışı
- Yorgunluk ve halsizlik
- İstem dışı ağırlık kaybı
- Bulanık görme
- Yavaş iyileşen yaralar



KIZILAY HAFTASI

Begüm Eroğlu kaleme aldı

29 Ekim – 4 Kasım tarihleri arasında Türkiye genelinde bulunan okullarda Kızılay haftası kutlanmaktadır.

Türk Kızılay yurdumuzda ve dünyanın herhangi bir yerinde meydana gelen doğal afetler sonrası, devlet kurumlarına destek görevi görerek afetzedelere, acil barınma ve acil beslenme hizmeti sağlar. Kurulduğu 1868 yılından bu yana toplumsal dayanışmayı sağlamak, sosyal refahın gelişmesine katkıda bulunmak, yoksul ve muhtaç insanlara

barınma, beslenme ve sağlık yardımı ulaştırmak için önemli görevler üstlenen Türk Kızılay, kan, afet, uluslararası yardım, göç ve mülteci hizmetleri, sosyal hizmetler, sağlık, ilk yardım, eğitim, gençlik ve mineralli su işletmeleri alanlarında faaliyet sunar.



TEMEL İLKELERİ

- İnsanlık
- Ayrım Gözetmemek
- Tarafsızlık
- Bağımsızlık
- Gönüllü Hizmet
- Birlik
- Evrensellik

Erken Doğum Küresel Bir Sorun

Sonay Görgül kaleme aldı

Preterm, gebeliğin 37. haftasını tamamlamadan canlı olarak dünyaya gelen bebekler olarak tanımlanmaktadır. Prematüre doğumlar yeni doğan ölümlerinin en önemli nedenidir. Her yıl dünyaya gelen her 10 bebekten 1'i prematüre olarak doğmaktadır. Bu sayı 15 milyona yakındır ve bu bebeklerin yaklaşık %10'u erken doğuma bağlı komplikasyonlar sonucu hayatını kaybetmektedir. Hayatta kalanların çoğu ise, öğrenme güçlüğü, görme ve işitme sorunları dahil olmak üzere ömür boyu sürecek bir engelle karşı karşıya kalmaktadır.

5 yaş altı bebek ölüm nedenlerinin başında prematüre doğumlar gelmektedir. Her yıl yaklaşık 6,3 milyon beş yaş altı çocuk ölümünün 1,1 milyonu prematüre doğum nedeniyle gerçekleşmektedir.

Erken Doğum Neden olur?

Erken doğum çeşitli nedenlerle ortaya çıkmaktadır. Bunların çoğu kendiliğinden gerçekleşirken, bazıları enfeksiyonlar veya erken doğum indüksiyonu veya sezaryen doğum gerektiren diğer gebelik komplikasyonları gibi tıbbi nedenlerden kaynaklanır. Genel olarak; çoğul gebelikler, enfeksiyonlar ve diyabet ve yüksek tansiyon gibi kronik durumların yer aldığı görülmektedir. Genetik etkilerin de erken doğuma etkisi vardır.

Erken Doğum Önlenebilir mi?

Erken doğumdan kaynaklanan ölümleri ve komplikasyonları önlemek, sağlıklı bir hamilelikle başlar. DSÖ'nün doğum öncesi bakım yönergeleri, erken doğumu önlemeye yardımcı olacak sağlıklı beslenme, optimal beslenme ve tütün ve madde kullanımı danışmanlığı gibi önemli müdahaleleri; gebelik yaşının belirlenmesine ve çoğul gebeliklerin saptanmasına yardımcı olmak için erken ultrason kullanımı dahil fetal ölçümler; ve enfeksiyonlar gibi risk faktörlerini belirlemek ve yönetmek için gebelik boyunca, 12 haftadan önce başlayarak, uygun aralıklarla hekime başvurmak preterm doğumların azaltılmasına yardımcı olabilmektedir.



DÜNYA VEGAN GÜNÜ

Aleyna Doda kaleme aldı

Dünya Vegan Günü, hayvan hak ve özgürlüklerine dair toplumsal farkındalık yaratmak, vegan felsefenin ve yaşam tarzının hayvanların, insanların ve gezegenin iyiliği için yaygın bir şekilde benimsenmesini sağlamak için 1994'ten bu yana her yıl 1 Kasım'da kutlanmaktadır.

Peki, Vegan Yaşam Tarzı Nedir?

Beslenme olarak hayvanlardan tamamen ya da kısmi olarak elde edilen ürünlerin tüketilmediği diyet türüdür. Ancak vegan yaşam tarzı sadece beslenirken hayvansal kaynaklı ürünleri tüketmemek değil aynı zamanda hayvanların gıda, giyim ya da başka amaçlarla maruz kaldıkları sömürü ve zulmün her türlüünden kaçınan felsefe ve yaşam biçimidir.

Vegan Beslenme

Vegan beslenme; meyve, sebze, çerez, tam tahıl ve baklagillerden oluşan dengeli ve iyi planlanmış bir bitki temelli beslenmedir. Lif, A, C, E, folik asit gibi vitaminler; potasyum gibi mineraller açısından zengin, kolesterol ve doymuş yağ içermeyen bir beslenme türüdür. Bir insanın ihtiyacı olan bütün besinleri sağlayabilir.

Bazı araştırmalar bitki temelli beslenen ve hayvansal tüketmeyen kişilerin vegan olmayanlara göre kanser, tansiyon, kolesterol, kalp hastalıkları, felç, obezite ve tip 2 diyabet açısından daha düşük risk taşıdığını ortaya koymaktadır. İşlenmiş et tüketenler ise, Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre riskli durumda olarak belirtilmiştir. Çünkü DSÖ kanser nedenlerinden biri olarak işlenmiş etleri göstermektedir.

Yapılan bir başka kapsamlı çalışmada; bitkisel ile hepçil diyet uygulayan insanları karşılaştıran araştırmacılar, veganların daha az kalori ve doymuş yağ tükettiğini, daha düşük vücut kütle indeksine, LDL kolesterole, trigliseride, tansiyona ve açlık kan şekere sahip olduğu sonucuna varmıştır.

Mayıs 2014'te yayımlanan bir başka araştırmada da, kalp hastalıkları kaynaklı ölüm riskinin veganlarda %42 daha az olabildiği ortaya konmuştur.

Veganlar İçin Beslenme Önerileri

- Günlük kuru baklagil, soya gibi bitkisel et alternatiflerinden 2 porsiyon tüketilmelidir.
- Her gün meyve sebze tüketimi en az 5 porsiyon olacak şekilde tüketilmelidir. (Günlük tüketilmesi gereken meyve-sebze miktarı kişiden kişiye değişiklik gösterecektir.)
- Yağ alımına da dikkat edilmelidir. Yağlı tohumları tüketmek omega-3 açısından destek sağlayacaktır.
- Demir ve çinko emilimini arttırmak için bakliyatların fermantasyon ve pişirilmesi önemlidir. Ayrıca bakliyatları C vitamini içeren gıdalarla birlikte tüketmek emilimi arttıracaktır.



VEGANLARIN İHTİYACI OLABİLECEK VİTAMİNLER VE MİNERALLER

- B12 vitamini, D vitamini, uzun zincirli omega-3 yağ asitleri, Fe takviyesi; doktorunuza da danışarak kullanabilirsiniz.

AŞILAMA İLE ZATÜRRE ÖNLENEBİLİR!

Halk arasında zatürre olarak bilinen pnömoni; akciğer dokusunu etkileyen ve çoğunlukla bakteri, virüs ve daha nadiren mantarlara bağlı gelişen bir enfeksiyon hastalığıdır. Dünya Sağlık Örgütü, 2009 yılından bu yana hastalığa ve aşılamaya dikkat için 12 Kasım'da farkındalık aktiviteleri düzenlemektedir.

Bunlara karşın pnömoni, tedavi edilebilir ve önlenabilir bir enfeksiyon hastalığıdır. Aşılama, yeterli ve dengeli beslenme, çevresel hijyen koşullarının iyileştirilmesi ile önlenmektedir. Hastalık geliştikten sonra da etkin ve yeterli sürede antibiyotik tedavisi kullanılması önem taşımaktadır.

Aşılama, çocuklarda ve yaşlılarda pnömoniden en önemli koruyucu önlemdir. Aşılama ile pnömoni görülme sıklığı ve ölüm oranlarını azaltılabilmektedir. Bu nedenle çocuklara ve yaşlılara ülkemizde rutin aşılama programı önerilerine göre zatürre aşısı olmaları tavsiye edilmelidir.

Bengisu Odabaş kaleme aldı



18 Kasım Avrupa Antibiyotik Farkındalık Günü

Seray Tomurcuk kaleme aldı

Antibiyotiklerin kullanımı, insanlık tarihinde sağlık açısından bir dönüm noktası olarak nitelendirilmektedir. Aynı zamanda yanlış kullanımı ile birlikte ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak da karşımıza çıkmaktadır. Çünkü antibiyotik direnci ve akılcı olmayan antibiyotik kullanımı sebebiyle tedaviler uzamakta ya da ölümler yaşanmaktadır.

Günümüzde "Akılcı Antibiyotik Kullanımı", Dünya Sağlık Örgütü gibi uluslararası ve ulusal birçok kuruluş ve otorite tarafından çağımızın en büyük sorunlarından birisi olarak kabul edilen antimikrobiyal direnç olgusu ile mücadelede en temel basamaklarından biri olmuş ve bu sebeple de 18 Kasım günü tüm dünyada "Antibiyotik Farkındalık Günü" olarak kabul edilmiştir.

4. Sayfa 'da devam ediyor

ÇOK İLAÇ DEĞİL, DOĞRU İLAÇ İYİLEŞTİRİR

Antibiyotik Direnci Nedir?

Belirli bir antibiyotiğe karşı direnç, söz konusu antibiyotiğin tedavi dozunda dirençli bakterileri öldüremediğini veya çoğalmalarına engel olamadığını ifade etmektedir.

Gereksiz antibiyotik kullanımı antibiyotik direncine neden olur.

Antibiyotik Direncine Karşı Ne Yapmalıyız?

Doktor önerisi olmadan asla antibiyotik kullanmamalıyız. İlacın doğru zamanda ve yeterli dozda alınması çok önemlidir. Bunun için hatırlatıcı düzenlemeler yapmalıyız.

Antibiyotikleri saklama koşullarına uygun şekilde muhafaza etmeliyiz. Kendimizi iyi hissetsek bile tedaviyi yarıda kesmemeliyiz. Bakterilerin tamamen yok edilebilmesi ancak bu şekilde mümkündür. Aksi halde antibiyotik direnci gelişebilir.

Başkasına iyi gelen antibiyotiği doktor kontrolü olmadan kullanmamalıyız. Daha önceki bir hastalıkta kullanılan antibiyotiği, tekrar benzer bir hastalığa yakalansak bile doktor bilgisi olmadan asla kullanmamalıyız.

Arta kalan antibiyotiği saklamamalı ve kullanmamalıyız.

Dünya Sağlık Örgütü; toplumu büyük tehlikeler beklediği konusunda uyardığını açıklamıştır. Antibiyotik direncinin artık küresel bir tehdit oluşturduğunu ilan etmiştir.



Ülkemizde antibiyotik direnci gelişimini önlemek ve oranlarını düşürmek için antibiyotikleri doğru kullanmak konusunda toplum olarak farkındalığımızı artırmamız gerekmektedir



Tarçının antimikrobiyal etkileri diş çürümesini önlemeye ve ağız kokusunu da azaltmaya yardımcı olabilmektedir.

HER BAĞIŞ BİR HAYATTIR

Cansu Böke kaleme aldı

Ülkemizde her yıl 3-9 Kasım tarihleri arasında "Organ ve Doku Bağıışı Haftası" kutlanmaktadır. Kişinin hayatta iken serbest iradesi ile tıbben yaşamı sona erdikten sonra doku ve organlarının başka hastaların tedavisi için kullanılmasına izin vermesi ve bunu belgelendirmesi bir organ bağıışıdır. 18 yaşını aşmış, akli dengesi yerinde olan herkes organ-doku bağıışında bulunabilir.



Yaşamımızda yapamadıklarımızı ölümümüz ile bizden sonrakiler için bir can olabiliriz. Organ bağıışı bir insanlık görevidir. Genci, yaşlısı her yaştan insan çeşitli sebeplerden dolayı organa ihtiyaç duymaktadır. İçi yaşama umudu ile dolan insanlar her geçen gün organ bağıışı beklemekte. Organ bağı onlar için bir gelecekte yaşama umudu olmaktadır. Organ bulunmadığı takdirde hayata olan umutlarını her geçen gün kaybetmektedirler. Bu yüzden;

Organlarınız Ölmesin, Başkalarına Hayat Versin

Gönüllülük esasına dayalı olan organ bağıışı sağlık müdürlüklerine, devlet ve özel hastanelerin organ bağıışı koordinatörlerine ya da sağlık ocaklarına başvurulmaktadır.

DÜNYA KOAH GÜNÜ

Esra Taşpınar kaleme aldı

KOAH, kalıcı solunumsal yakınmalarla birlikte nefes alıp vermede zorluk ile ortaya çıkan, yaygın, önlenemez ve tedavi edilebilir bir akciğer hastalığıdır. Hastalığın en önemli nedeni **SİGARA** bağıımlılığıdır.

Günümüzde tütün kullanımı yanında, iç ve dış ortamda fosil yakıt (odun, kömür, petrol, gaz) ile bitki sapları, tezek vb. dumanına ve hava kirliliğine maruz kalma da önemli risk faktörlerini oluşturmaktadır. Yetersiz beslenme, enfeksiyonlar ve/veya iç ve dış ortam kirlenmelerine maruz kalmaya bağılı olarak doğumdan önce ve sonra akciğer gelişiminin geri kalması da KOAH'a yol açabilir. Artan şehirleşme, kötüleşen hava kalitesi ve artan tütün kullanım oranları da çoğu düşük ve orta gelirli ülkelerde bu faktörlere maruz kalma riskini artırmaktadır.

KOAH ilerleyici bir hastalık olmasına rağmen önlenemez ve tedavi edilebilir bir hastalıktır. KOAH'lı bir hastanın yapması gereken ilk iş sigarayı bırakmaktır. Bunun dışında toz ve dumandan uzak durulması, grip ve zatürre aşlarının yapılması ve solunum nefes yoluyla alınan ilaç tedavisinin yanında egzersiz özellikle yürüyüş yapılması hem hastalık oluşumunun hem de hastalığın ilerlemesinin önlenmesi konusunda etkili bir adımdır.

KOAH'ın ana belirtileri öksürük, balgam çıkarma ve nefes darlığıdır. Hastalar genellikle bu şikâyetleri önemsemeyizler ve sigara içmenin doğal bir sonucu olarak kabul ederler. Gerçekte, şiddetli olmayan öksürük ile birlikte az miktarda balgam çıkarmak KOAH'ın erken habercisi olabilir.

Nefes darlığı hastalığın erken dönemlerinde koşma, hızlı yürüme veya merdiven çıkma gibi eforla ortaya çıkarken, hastalığın ilerlemesi ile istirahatte de görülmeye başlar. Nefes darlığı nedeniyle fiziksel aktivitede azalma ortaya çıkar. Bu da hastanın yaşam kalitesini bozarak hastalığın ilerlemesine neden olur. Bu nedenle, hem bu hastalığın önlenmesi hem de ilerlemesinin engellenmesinde fiziksel aktivitenin artırılması gerekmektedir.

Hastalığın seyrini kötüleştiren, hatta ölümlere neden olan alevlenmelerden ve zatürreden korunmak için grip ve zatürre aşlarının yaptırılması ve nefes yoluyla alınan ilaç tedavilerinin düzgün uygulanması gerekir.

KOAH Tedavisi

- Sigara içmenin bırakılması
- Nefes açıcı ilaçların düzenli doğru biçimde kullanılması

- Grip ve zatürre aşlarının yapılması
- Zararlı gaz ve maddelerinin solunmaması, bu ortamlardan uzak durulması

KOAH "Kronik (süregen, müzmin) Obstrüktif (tıkayıcı) Akciğer Hastalığı"

Acaba KOAH'lı mısınız?

- Sigara içiyor musunuz?
 - Öksürüyor musunuz?
 - Balgam çıkarıyor musunuz?
 - Nefesiniz daralıyor mu?
- Bu sorulara cevabınız 'EVET' ise 'KOAH'lı olabilirsiniz.

DÜNYA'DA ve TÜRKİYE'DE

HER 10 KİŞİDEN 2'Sİ
KOAH 'LİDİR.

Bu yıl 16 Kasım 2022'de gerçekleştirilen Dünya KOAH Günü teması "**Sağlıklı Nefes, Sağlıklı Yaşam**" olarak belirlenmiş olup yaşam boyu akciğer sağlığının önemini vurgulanması amaçlanmıştır.