



## DÜNYA DİYABET GÜNÜ

**Diyabeti  
önemseyin,  
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.

- ✦ Prematüre Haftası
- ✦ 3 – 9 Kasım Organ Bağışı Haftası
- ✦ 2-8 Kasım Lösemi Haftası
- ✦ 14 Kasım Dünya Diyabet Günü
- ✦ Organ Bağışı Günü
- ✦ 17 Kasım Dünya Prematüre Günü
- ✦ 18 Kasım Avrupa Antibiyotik Farkındalık Günü
- ✦

*Eda Yorulmaz kaleme aldı*

## DÜNYA DİYABET GÜNÜ

*Aysu Asarcık kaleme aldı*

Dünya Dünya Diyabet Günü, her yıl 14 Kasım da dünya genelinde diyabet hastalığına dikkat çekmek düzenlenen en önemli etkinliklerden biridir. Dünya Diyabet Günü, Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF) ve Dünya Sağlık Örgütü

(WHO) tarafından 1991 yılında kabul edilmiştir. Bu özel günün tarihinin 14 Kasım olmasının ardında bu günün insülini keşfeden bilim insanı Frederick Banting'in doğum günü olması vardır. DİYABET NEDİR? Diabetes Mellitus (DM) insülin hormonunun tamamen veya kısmen eksikliği sonucunda meydana gelen bir metabolik hastalıktır. İnsülin, pankreas tarafından üretilen bir hormondur. Kanda glikoz düzeyi yükseldiği zaman pankreas uyarılır ve insülin salgılar. Salgılanan insülin karbonhidrat, yağ ve protein

metabolizmasını etkileyerek kan şekerini regüle eder. Diyabetli kişinin vücudu yeterli miktarda insülin üretmediğinde kan şekeri yükselir ve bu durum ciddi sağlık sorunlarına yol açar. TİP 1 DİYABET: Tip 1 diyabet, bazen, insüline bağımlı, genetik olarak yönlendirilmiş veya erken başlangıçlı diyabet olarak adlandırılır. Otoimmün bir hastalıktır. İnsülinin dışarıdan alınması zorunlu haldedir.

**TİP 2 DİYABET:** Tip 2 diyabet, insüline bağımlı olmayan diyabet veya geç başlangıçlı diyabet olarak da adlandırılır. İnsülin direnci ve obezite ile karakterizedir. Bireylerin genellikle insülin gereksinimi yoktur, tip 2 diyabette insülin yeterli seviyede hatta fazla bile salınabilir ancak dokularda oluşan insülin duyarsızlığı nedeniyle etkili olamamaktadır. Tip 2 diyabet en sık görülen tip olup dünyada yaklaşık 246 milyon insanın tip 2 diyabetli olduğu tahmin edilmektedir. Genellikle, diyetlerini kontrol ederek, düzenli egzersiz yaparak, ağızdan ilaç ve ya insülin alarak şekerlerini kontrol edebilirler.



Diyabet tedavisinde kan şekeri kontrolünü sağlamak için sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması önemlidir. Diyabeti olmayan bireylerde olduğu gibi diyabetli bireylerinde yeterli ve dengeli beslenmeyi öğrenmesi ve uygulaması sağlıklı bir yaşamın temelini oluşturur. Diyabetli bireyin toplam tükettiği karbonhidrat miktarı oldukça önemlidir, tıbbi beslenme tedavisinde öğün planlaması için karbonhidrat sayımı yöntemi kullanılmaktadır. Şeker ve şeker içeren yiyecekler vücuda enerji verir ancak bu tür yiyeceklerin yenilmesi kan şekeri kontrolünü bozar. Vücudun ihtiyacı olan enerjiyi kompleks karbonhidratlardan karşılayarak kan şekerinin daha geç ve daha yavaş yükselmesinin sağlanması önerilir.

Posadan zengin beslenmek, kan şekerinin dengelenmesinde etkili olduğundan oldukça önemlidir. Diyabetli bireylerin diyabetli olmayan bireyler gibi rafine şeker tüketimini kısıtlaması, doymuş yağ ve kolesterolden zengin olan et, süt, yoğurt, peynir, yumurta gibi yiyecekleri belirli bir miktarda tüketmesi, az az ve sık sık yemek yemesi gerekmektedir. Diyabetli bir bireyde diyabetli olmayan ve dengeli beslenen bir kişinin yaptığı gibi istediğini yiyebilir. Bunun için diyetisyeni ile birlikte çalışmalı, karbonhidrat sayımı ve yağ sayımı ile ilişkili gerekli bilgiyi, uygun eğitimi ve desteği almalıdır.



## PREMATÜRE HAFTASI

Ayşenur Şahin kaleme aldı

Kasım ayı, anne karnında gelişimini tamamlamadan önce doğan çocuklara dikkat çekmek için "Prematüre Bebek Farkındalık Ayı" olarak biliniyor. Kasım ayının 17. günü ise "Dünya Prematüre Günü" olarak anılıyor. 37. Gestasyon haftasından erken doğan bebeklere prematüre denir. Türkiye'de preterm bebek dünyaya gelme yüzdesi %8-10 arasında değişiklik göstermektedir. Her 10 bebekten birisi düşük doğum haftasıyla dünyaya gelmektedir. Hayatta kalanların çoğu ise, öğrenme güçlüğü, görme ve işitme sorunları dahil olmak üzere birçok sağlık sorunlarıyla hayatlarına devam etmektedirler.



Prematüre doğan bebeğin enerji gereksinmesi normal doğum ağırlıklı bebeğe göre daha fazladır. Bu nedenle Prematür anne sütünde de birtakım değişiklikler meydana gelir. Prematüre bebeğin ilk beslenmenin özellikle kolostrumla yapılması gerekir. Üstelik prematüre bebek dünyaya getiren annelerin sütleri, zamanında doğum yapan annelerin sütlerine göre daha fazla protein, enerji ve yağ içerir. Anne sütü özellikle prematüre bebeklerin sindirim ve bağışıklık sistemlerini güçlendirir. Ancak yüksek protein içerikli anne sütü ilk 15 günden sonra değişme uğrar ve içeriğindeki protein oranı düşmeye başlar.

### PREMATÜRE DOĞUM NEDENLERİ

Annede yüksek tansiyon, diyabet, kalp hastalığı, çoğul gebelik, bebeğin içinde bulunduğu amniyon sıvısının fazla olması, plasenta problemleri, anne yaşının 18 altı veya 40 yaş üstü olması, annenin daha önce prematüre bebek doğurmuş olması, stres ve sigara kullanımı erken doğuma yol açabilen risk faktörleri arasında yer almaktadır.



## LÖSEMİ HAFTASI

### Polen Maçça kaleme aldı

Bu önemli haftanın içerisinde yer alan 8 Kasım günü aynı zamanda LÖSEV' in ( LÖSEMİLİ ÇOCUKLAR SAĞLIK VE EĞİTİM VAKFI) kuruluş tarihidir. 1998' de Ankara'da kurulan bu vakıf lösemili ve kanserli çocuklar ile ailelerine, kanser hastalarına tedavi ve eğitim hizmetleri sağlayan aynı zamanda maddi ve sosyal yardımlarla destekleyen özel bir kuruluştur.

### PEKİ LÖSEMİ NEDİR?

Kemik iliği ve lenfatik dokulardaki beyaz kan hücrelerinin anormal bir şekilde büyüyerek ve çoğalarak kanı oluşturan dokularda bulunan bir kanser türüdür. Kanser önce kemik iliğini daha sonrada tüm organları istila eder. Aynı zamanda 'Kan Kanseri' olarak bilinen bu hastalığın Akut ve Kronik olarak 2 türü vardır; Akut Lösemi, olgunlaşmamış akyuvar hücrelerinin kontrolsüzce artışına bağlı olarak meydana gelir. Yani bu olay hızlı seyreder, niden başlar ve 1-2 ay içerisinde ciltte kırmızı lekeler, yorgunluk, enfeksiyon geçirme sıklığında artış, gece terlemeleri ve ateş, ciltte kolayca morarmalar, kanama, kilo kaybı, lenf düğümlerinde şişmeler, nefes darlığı gibi bulgularını gösterir. Bu kanser türü oldukça serttir hızlıca tanı koyulup tedaviye başlanmazsa hasta bireyler kısa süre içerisinde ve aniden kaybedilbilir. Bu tür özellikle çocuklarda en yaygın görülenidir.

Bunun yanı sıra Kronik Lösemi ise, olgunlaşmış akyuvar hücrelerinin kontrolsüz artışına bağlı gelişir. Bu kanser türü oldukça sessizdir, kendini belli etmez hastalık fark edilmeden yıllarca ilerleme kaydedebilir. Erişkin bireyde çocuklara göre daha sık görülür.

### LÖSEMİ TEDAVİSİ:

Öncelikle lösemi tedavisi mümkün olan bir hastalıktır ve günümüzde yeni keşiflerle iyileşme oranı başarılı bir şekilde artmıştır.

Birçoğumuzunda bildiği üzere ilk yöntem kemoterapidir. Yaklaşık 2 yıl süren tedavi de ilaçların tipi, dozu ve uygulama yolu lösemnin tipine göre farklılaşabilir. Bir diğer yöntem ise kemik iliği naklidir.

### PEKİ TEDAVİ SONRASI TAMAMEN İYİLEŞME OLUR MU?

Ne yazık ki nüksetme ihtimali olan bir hastalıktır yani her hastada tamamen iyileşme gözlenmeyebilir. Sevgili okurlar eğer açıklanamayan kilo kaybı, aşırı yorgunluk hissi, ateş, gece terlemeleri, vücutta anlamsız morarmalar ya da kanamalar gibi şikayetleriniz varsa lütfen zaman kaybetmeden uzman bir hekime danışın zira hastalığın bazı türleri çok sessizdir ve tedavi için çok geç olabilir.



## Fast-Food Arkasındaki Gerçek!

Son yıllarda fast food, modern yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Hızla gelişen şehirleşme, zaman kıtlığı ve iş yaşamının yoğun temposu, insanlar için pratik ve hızlı ve lezzetli yemek seçeneklerini cazip hale getirmiştir. Fast food menüleri genellikle yüksek kalorili, düşük besin değerine sahip, işlenmiş gıda ürünleri içerir. Bu tür gıdalar, yüksek miktarda şeker, tuz ve doymuş yağ barındırırken, vitamin, mineral ve lif gibi sağlıklı besin öğeleri açısından eksiktir.

Bu yiyecekler, kısa vadede insanları tatmin edebilir ve hızla enerji sağlayabilir, ancak uzun vadede vücutta olumsuz etkiler yaratır. Örneğin, fazla tuz alımı, yüksek kan basıncı ve böbrek hastalıkları riskini artırabilirken; aşırı şeker tüketimi, insülin direncine yol açarak obezite ve tip 2 diyabet gibi kronik hastalıkların gelişmesine zemin hazırlar. Fast food, özellikle enerji yoğunluğunun yüksek olduğu ve doyumluk hissini yaratmada yetersiz kalan gıdalardan oluştuğu için, aşırı kalori alımına ve obeziteye zemin hazırlar, bu durum da kalp hastalıkları, hipertansiyon ve metabolik sendrom gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

Sonuç olarak, fast food'un cazibesi, zamanın ve yaşamın hızına ayak uydurmak için bir çözüm gibi görünebilir. Ancak, sağlıklı bir yaşamın temeli, bilinçli seçimler ve dengeli beslenmeden geçer. Hızlı tüketilen yiyeceklerin peşinden gitmek, kısa vadede rahatlık sağlayabilir, ama uzun vadede sağlığımızı ihmal etmek, bize bedel ödeyebilir.

Derin Çatalyürek kaleme aldı.

## 18 Kasım Avrupa Antibiyotik Farkındalık Günü

Kerem Aydoğan kaleme aldı

### Antibiyotik nedir?

Antibiyotikler, insanlarda ve hayvanlarda bakteriyel enfeksiyonları tedavi eden ilaçlardır. Bakterileri öldürerek veya bakterilerin büyümesini ve çoğalmasını zorlaştırarak çalışırlar. Doğru kullanıldığında antibiyotikler hayat kurtarabilir. Ancak antibiyotik direnci sorunu giderek artmaktadır. Antibiyotik direnci nedir? Antibiyotik direnci, bakteriler değiştiğinde ve bir antibiyotiğin etkilerine direnebildiğinde ortaya çıkar. Bakteriler öldürülmez ve büyümeye devam ederler. Bu bakterilerin neden olduğu enfeksiyonlara dirençli enfeksiyonlar denir. Dirençli enfeksiyonların tedavisi zor ve bazen imkansız olabilir. Bazı durumlarda ölümcül bile olabilirler.

Sayfa 4' devam ediyor



## ÇOK İLAÇ DEĞİL, DOĞRU İLAÇ İYİLEŞTİRİR

### Antibiyotik Direnci Nedir?

Antibiyotik direnci zamanla gerçekleşen doğal bir süreçtir. Bakteriler hayatta kalmak için antibiyotiklere karşı savunma stratejileri geliştirebilirler. Bu, bakterilerdeki genetik değişiklikler yoluyla gerçekleşir. Bu dirençli bakteriler hayatta kalır, büyür ve yayılır. Her antibiyotik aldığınızda, bakterilerin direnci kazanma riski vardır. Bu nedenle, yalnızca gerçekten ihtiyaç duyduğunuzda antibiyotik almak önemlidir. Soğuk algınlığı ve grip gibi viral enfeksiyonlarda işe yaramazlar. Ve her bakteriyel enfeksiyon için antibiyotiklere ihtiyacınız yoktur. Örneğin, bazı sinüs ve kulak enfeksiyonları için antibiyotiklere ihtiyacınız olmayabilir.

### Antibiyotik Direncine Karşı Ne Yapmalıyız?

Her zaman bir miktar antibiyotik direnci olacaktır, çünkü bu doğal olarak gerçekleşen bir süreçtir. Karşı savaşmaya yardımcı olabilirsiniz:

- Virüslere karşı antibiyotik kullanmayın.
- Antibiyotiklerinizi başkalarıyla paylaşmayın.
- Antibiyotikleri daha sonra kullanmak üzere saklamayın veya başkasının reçetesini kullanmayın.

Akıllı Antibiyotik Kullanımı Nedir? 1985 senesinde yapılan Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) toplantısı akıllı ilaç kullanımı ile ilgili yapılacak çalışmaların başlangıcı olarak kabul edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütüne göre akıllı ilaç kullanımı "hasta bireylerin ilaçlarını klinik durumlarına uygun şekilde, vücutlarının ihtiyacı olan dozları gerekli süre boyunca en düşük maliyetle sağlaması" şeklinde tanımlanmaktadır. Akıllı ilaç kullanımı, hastalık faktörlerinin gelişmesini engelleme, oluşan hastalığı kontrol altında tutma ve hastalığın tedavi edilmesi için doğru ilacın gerekli dozlarda ve zamanlarda, mümkün olan en uygun fiyatla kullanılması şeklinde de tanımlanabilir.



Bir Milletın Kalbinde Sonsuza Kadar Yaşayacak Bir Lider" Kurtuluş Savaşımızın eşsiz Başkomutanı, Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu, büyük devlet adamı Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ü aramızdan ayrılışının 86. yıl dönümünde rahmet ve minnetle anıyoruz. Bağımsızlığın ve egemenliğin hem kahramanı hem de sembolü olan Gazi Mustafa Kemal Atatürk, ölümünün 83. yıl dönümünde de fikirleri, ilke ve kararlılığıyla bize önderlik etmektedir. Bize başta Cumhuriyet olmak üzere sonsuza kadar kararlılıkla savunup koruyacağımız emanetler bırakan Aziz Atamızın manevi huzurunda emanetlerinin bekçisi olacağımıza, Misak-ı Milli sınırlarımızın bölünmez bütünlüğü içinde Cumhuriyetimizi sonsuza kadar yaşatacağımıza söz veriyor, daima izinde olduğumuzu bir kez daha ifade ediyoruz



## ORGAN BAĞIŞI HAYAT KURTARIR!

*Mevlûde Uyar kaleme aldı.*

Organ Bağışı ve Nakil Haftası, organ bağışının önemini vurgulamak, farkındalığı artırmak ve bağışçı sayısını artırmak amacıyla düzenlenen özel bir haftadır. Türkiye'de her yıl **3-9 Kasım** tarihleri arasında kutlanır. Organ nakli ihtiyacı alıcı kişinin organının travma ya da hastalık nedeniyle görevini yapamaz hale gelmesinden kaynaklanır. Organ nakli; verici kişinin, kendisinin ya da yaşam sona erdikten sonra yakınlarının rızası ile, cerrahi olarak bir organının çıkartılarak alıcı kişiye yerleştirilmesi işlemi olarak tanımlanır. Bu işlem sonrasında organ alıcısının hem yaşam süresi hem de hayat kalitesi artmaktadır. Organ nakli dikkat ve hassasiyet gerektiren bir işlemdir. Alıcı ve vericinin sağlık olarak uygunluğu esas şarttır. Ülkemizde organ bağışları Sağlık Bakanlığı kontrolü ve denetiminde yapılmaktadır. "Türkiye Organ ve Doku Nakli Bilgi Sistemi" vasıtasıyla organ dağıtımı en adaletli ve şeffaf biçimde yapılmaktadır.

### Organ Nakli ve Tıbbi Beslenme Tedavisi

Her organ nakli bireysel bir durumdur ve beslenme ihtiyaçları kişiye özeldir. Organ nakli öncesi ve sonrasında da hastanın beslenmesi önemlidir. Organ nakli öncesinde uzun dönemli açlığın önlenmesi, ameliyat sonrası beslenmenin mümkün olan en hızlı şekilde başlaması, metabolik kontrolün sağlanması, strese bağlı katabolizmayı şiddetlendiren veya bozan etmenlerin azaltılması ve erken mobilizasyon önemlidir. Yeni organa adaptasyon süreci enerji ve besin ögesi gereksinimini de artırır. Bu nedenle nakil sonrası ve öncesi bir diyetisyenle çalışmak, uygun beslenme planı oluşturmak ve yeterli diyet eğitimi vermek hastaya fayda sağlar. Organ bağışı haftası vesilesiyle toplum olarak bağışın ne kadar değerli olduğunu anlamalı ve çevremizdeki insanları bu konuda bilinçlendirmeliyiz çünkü

**"Bağışlanan her organ filizlenen bir hayattır".**

