

**Dünyanın  
en hızlı artış gösteren hastalığı  
sizin için de tehlikeli olabilir mi?**

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

Are you at risk  
from the world's fastest growing disease?

## DÜNYANIN EN HIZLI ARTIŞ GÖSTEREN HASTALIĞI SİZİN İÇİN DE TEHLİKELİ OLABİLİR Mİ?

(Are you at risk from the world's fastest growing disease?)

### Risk faktörleri

- ◆ 40 yaşını geçtim
- ◆ Kan hısımlarımdan birinde şeker hastalığı var veya vardı
- ◆ 4 kilodan daha ağır bir bebek doğurdum veya gebelikte şeker hastalığım oldu
- ◆ Düzenli egzersiz yapmıyorum (yaptığım egzersiz günde yarım saati, haftada üç günü geçmiyor)
- ◆ Bel ölçüm 100 santimden (erkeklerde) / 95 santimden (kadınlarda) fazla
- ◆ Tansiyonum 140/90 nın üstünde veya tansiyon ilacı alıyorum
- ◆ Doğum yerim Güney Avrupa, Orta Doğu, Güney Doğu Asya; Polinezyalıyım veya Hindistanlıyım
- ◆ Aşağıda sıralanan belirtilerden iki veya daha fazlasından şikâyetim var:
  - Çok idrar yapıyorum
  - Hep su içmek istiyorum
  - Sebepsiz yere kilo kaybetmiş bulunuyorum
  - Bazen bacaklarımda ve ayaklarımda uyuşukluk veya karıncalanma oluyor
  - Gözlerim bulanık görüyor
  - Hep yorgunum
  - Derim kaşınıyor veya sık sık deri enfeksiyonu oluyorum

Yukarıdakilerden *iki* veya daha fazlasına evet dediyseniz ya şeker hastalığına tutulma konusunda yüksek risk grubuna giriyorsunuz ya da şeker hastası oldunuz demektir. Doktorunuza giderek muayene olunuz. Avustralya'da yaklaşık 400,000 kişi hasta olduğu halde şeker hastası olduğunu bilmemektedir.

Avustralya da içinde olmak üzere, dünyanın her tarafındaki birçok şeker hastası hastalığın tehlikelerini bilmediklerinden zamansız ölmektedir. Şeker hastalığının tanısı yapılmamışsa veya kontrol altına alınmamışsa ikincil

hastalıklar olarak kalp hastalığı, felç, böbrek yetmezliği, körlük, kol ve bacak kesilmesi ve iktidarsızlık riski çok yüksektir.

Peki şeker hastalığını neden önemsemiyoruz? Bir neden şeker hastalarının genellikle sağlıklı görünmeleridir. Bazı hastalar kendilerini çok iyi hissettiklerinden hastalığı kontrol etme gereğini duymazlar. Ancak şeker hastalığı dışarıdan belli olmamakla birlikte içten içe yapacağı zararı yapmaktadır. Şeker hastalığı vücudun glükoz denilen bir maddenin kanda bulunan oranını kontrol edememesi demektir. Kanda biriken glükoz vücudun değişik organlarında tahribat yapar.

Birçok ülkede refahın artmasıyla şeker hastalığı da artmaktadır. İnsanlar daha çok para kazandıkça yağlı gıdalara, arabalara, işlerini kolaylaştıracak ağıtlara daha çok para harcamakta, dolayısıyla şişmanlamakta ve hareketsizleşmektedir. Bu iki faktör de şeker hastalığı tehlikesini arttırmaktadır.

Şeker hastalığını ciddiye almanın zamanı gelmiştir. Hastalık riski altında olduğunuzu sanıyorsanız doktorunuzu görünüz. Sizin için bir tehlike yoksa yaşam biçiminizi yeri gelmişken gözden geçirmeniz iyi olur. Örneğin, ilerde şeker hastalığı riskini azaltmak için şimdiden yapabileceğiniz birşeyler var mıdır? Kilo vermek, daha fazla hareket etmek, az yağlı ve sağlıklı uygun gıdalar yemek şeker hastalığını önler, varsa denetler. Şeker hastaları sağlıklı bir yaşam biçimi izleyerek ve doktorlarını düzenli olarak görerek ikincil hastalıkları önleyebilirler.

Yakın akrabalarınıza şeker hastası olduğunuzu henüz söylemediyseniz açıklamanın zamanıdır. Ailede şeker hastalığı olduğunu bilirlerse ilerde sağlıklarını korumak ve şeker hastalığı riskini azaltmak için şimdiden önlem alabilirler.

Daha fazla bilgi almak için lütfen Diabetes Australia'yı [Avustralya Şeker Hastalığı Derneği] 1300 136 588 numaradan arayınız. Telefonda İngilizce konuşmakta güçlük çekiyorsanız önce Yazılı ve Tercüme Servisi'ni 13 1450 numaradan arayarak bağlantı kurmalarını rica ediniz.

Sağlık konuları hakkında daha fazla Türkçe bilgiyi Multicultural Communication <http://mhcs.health.nsw.gov.au> internet sayfasında bulabilirsiniz.