Samsunda bulunan 6 Rotary kulübünün 0rtak toplantısı olan intercity toplantısı 16.şubat ta saat 19 da yelken kulüpte 110 rotaryenin katılımı ile İlkadım Rotary Klübünün ev sahipliğinde yapıldı. Konuşmacı konuk olarak toplantıya katılan Dr. İnci Etikan Diyabet hastalığı ve sağlıklı yaşam hakkında ayrıntılı bilgi verdi. Türkiyede en son açıklanan verilere göre 2012 yılında 5,2 milyon diyabet hastasının sgk ya kayıtlı olduğunu, şeker hastaları için sgk harcamasının yılda: 10 milyar tl yi geçtiğini, her yıl diyabetli kişi artışının: %17 civarında olduğunu, şu an tahmin edilenin 10 milyon kişi civarında olabileceğini söyledi. Çoğumuzun diyabet riski taşıdığı ve yakın çevremizde de çok sayıda diyabet hastalarının bulunması nedeniyle diyabet hastalığını çok iyi bilinmelidir dedi veTip 1 Diyabet hastalığının ani çıkmasına karşın, tüm diyabet hastalarının %90 ını oluşturan Tip 2 diyabet hastalığının yıllar önce haber vere vere geldiğini söyledi. Şekeri ani yükselten bir yemeğe reaktif olarak gelişen şeker düşmesi ve açlık krizlerinin şeker hastalığı başlamadan 10 yıl önce başlayabildiğini o dönemde sağlıklı yaşama geçmenin şeker hastalığını önleyebileceğini söyledi. Şeker hastalığı çıkmadan 5 yıl önce gizli şeker hastalığının çıktığını bu dönemde hastanın kalp damarlarının bozulabildiğini, sağlıklı yaşamayan kişilerde kalp krizi görülebileceğini söyledi. Kan şekerinin açlıkta 126 mg ve toklukta 200 mg üzeri olan hastalarda tanı konulması geç teşhistir. Diyabette erken tanı ve hemen sağlıklı yaşama geçmek damar tıkanmalarını organ bozulmalarını önler dedi. Diyabet hastalığının her döneminde sağlıklı yaşam tedavinin dörtte üçüdür. Sağlıklı yaşamın kuralları: Muntazam egzersiz yapmak her gün hareketli olmak yürümek merdiven kullanmak metabolizmayı hızlandırır, vücudu şekle sokar ve mutluluk hormonu üretir. Stresle başa çıkan kişilerin muntazam egzersiz yaptığı bilinir. Pozitif stres yönetimi Dale Carniegie ,Doğan Cüceloğlu,Üstün Dökmen gibi yazarların kitaplarından yararlanılarak öğrenilebilir. Sağlıklı beslenmek çok kolaydır.Yemeklerde çiğneme süresinin uzun tutulması durumunda az yemekle çok yemiş gibi doyma hormonları salgılanır. Ne yi ne zaman ne kadar neyle karıştırarak yiyeceğimizi öğrenirsek yasak yoktur diyerek glisemik indeks, karbonhidrat sayımı, glisemik yük, kalori kavramlarını basit örneklerle anlatarak konuşmasını sürdürdü.

Konuşma sonunda kulüp misafirleri Diyabetle yaşam derneği kurucu başkanı Dr. Emin Dinççağ ve Sağlık Müdürlüğü şube başkanı Diyabetle yaşam derneği başkanı Yakup Cemil Şahin dernek hakkında dinleyicilere bilgi verdiler.Diyabet hastalığının ana tedavisinin eğitim olduğunu belirttiler.Tüm rotaryenler büyük ilgi ile sorular sorarak toplantıyı sürdürdüler. Samsundaki 6 kulübün gelecek dönem başkanları birlikte diyabetle ilgili proje yapmayı düşünebiliriz dediler.