

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

پستک آموزش و اطلاعات غلبه بر دیابت

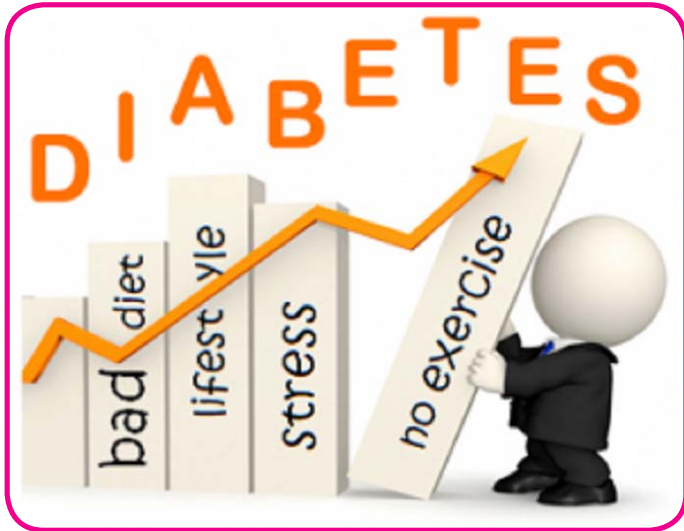


غلبه بر دیابت

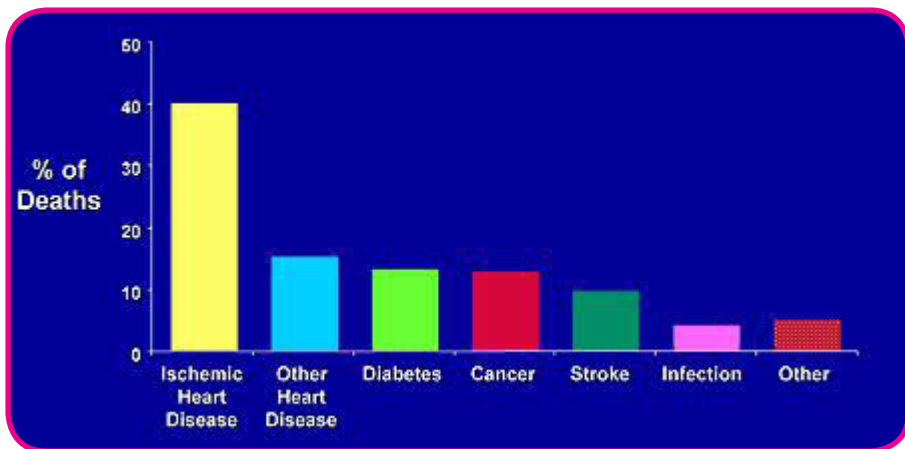


روز جهانی بهداشت

۱۹ فروردین (۷ آوریل) «روز جهانی بهداشت» گرامی باد.
شعار سال ۲۰۱۶ روز جهانی بهداشت «مبارزه با دیابت» است.
دیابتی‌ها در ۴ دهه، ۴ برابر شده‌اند.



شمار مبتلایان به مرض قند (دیابت) در جهان طی کمتر از ۴ دهه، چهار برابر شده است. سازمان بهداشت جهانی در گزارشی روز ۱۸ فروردین، شمار مبتلایان به دیابت را ۴۲۲ میلیون نفر در جهان تخمین زده و گفته است که این بیماری به مشکلی اساسی برای کشورهای فقیرتر جهان تبدیل می‌شود.



۱۰ حقیقت درباره دیابت:

اول: ۳۴۷ میلیون نفر در دنیا دیابت دارند.

دلیل: افزایش اضافه وزن و چاقی - کاهش فیزیکی



دوم: تا سال ۲۰۳۰ دیابت هفتمین عامل عمده مرگ در جهان خواهد بود. احتمالاً میزان مرگ در اثر دیابت در ۱۰ سال آینده بیش از ۵۰ درصد افزایش خواهد داشت.

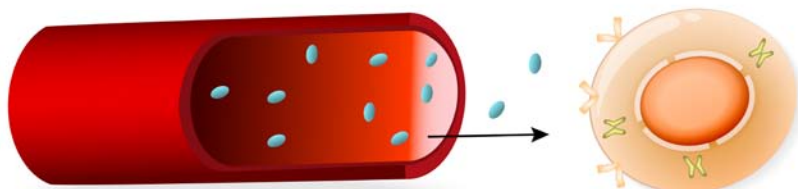
سوم: دیابت در دو نوع عمده است:

انواع دیابت

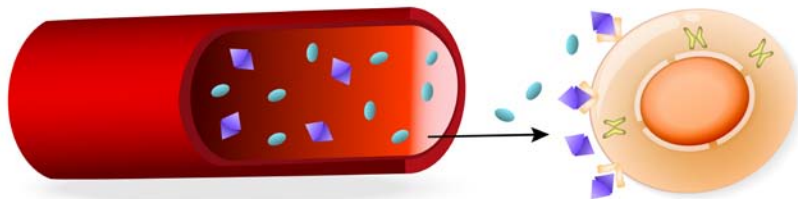
نوع ۱: کاهش تولید انسولین

نوع ۲: مصرف غیرموثر انسولین در بدن

دیابت نوع ۱



دیابت نوع ۲



● گلوکز ✕ ضریب اشباع ◆ انسولین ◊ گیرنده انسولین



چهارم: دیابت بارداری یک سوم دیابت ها را تشکیل می دهد. در این نوع دیابت خطر عوارض بارداری و نیز دیابت پس از بارداری افزایش می یابد.

پنجم: دیابت نوع ۲ بسیار شایع تر است (۹۰ درصد).

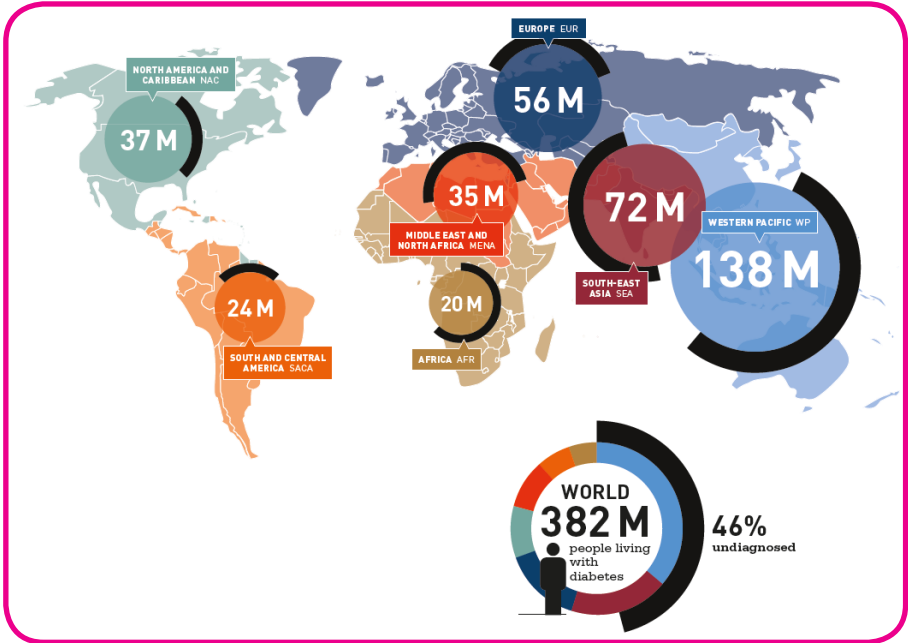
این نوع قبلاً در کودکان و نوجوانان نادر بود اما الان گاه حتی نصف موارد دیابت در این‌ها از نوع ۲ است.



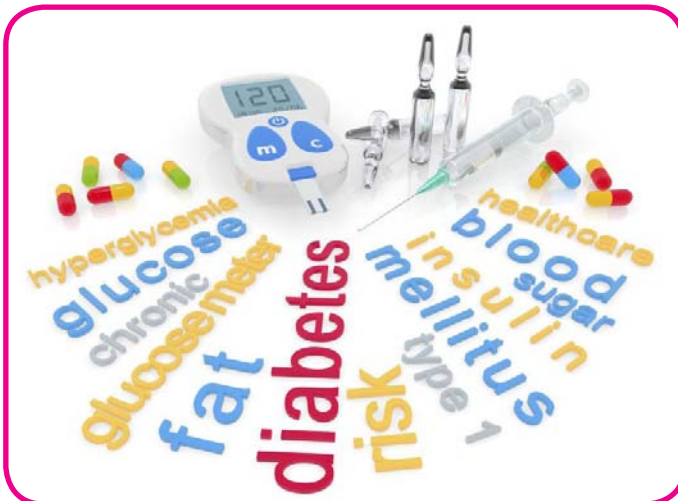
ششم: بیماری‌های قلبی - عروقی مسئول ۸۰-۵۰ درصد مرگ در دیابتی‌هاست. به‌همین دلیل دیابت یکی از بزرگ‌ترین علل بیماری و مرگ زودرس در اغلب کشورهاست.



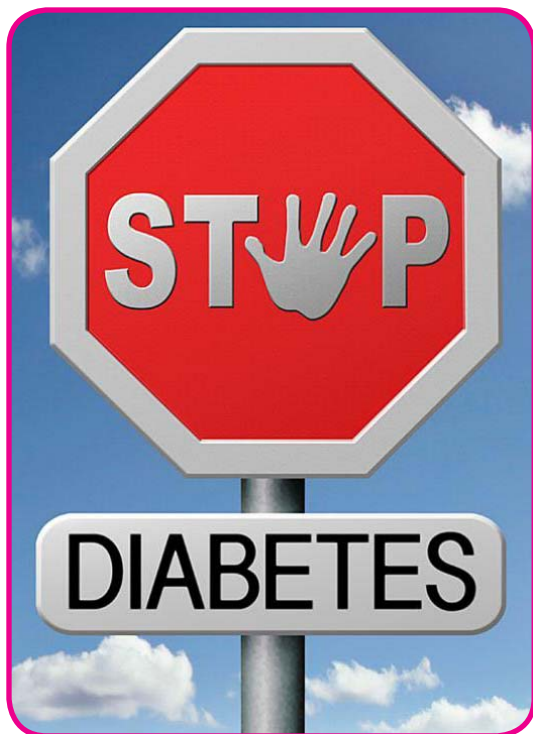
هفتم: در سال ۲۰۱۲ دیابت عامل مستقیم مرگ یک و نیم میلیون نفر بوده است.



هشتم: ۸۰ درصد مرگ در اثر دیابت در کشورهای با درآمد کم یا متوسط است. در کشورهای پیشرفته دیابت بیماری بازنشسته‌هاست و در این‌ها بیماری ۳۵-۶۴ ساله‌ها.



نهم: دیابت یک علت عمده‌ی کوری، قطع اندام و نارسایی کلیه است. ناآگاهی یا دسترسی ناکافی به پزشک و داروهای لازم می‌تواند عامل بروز این عوارض شود.



فصل
پرهیزات

دهم. برعکس دیابت نوع ۱، از بروز دیابت نوع ۲ می توان پیشگیری کرد. فعالیت فیزیکی و رژیم غذایی سالم از خطر پیشرفت دیابت نوع ۲ می کاهد.

