

غلبه بر دیابت

روز جهانی بهداشت

19 فروردین (7 آوریل) « روز جهانی بهداشت »
گرامی باد.

شعار سال 2016 روز جهانی بهداشت « مبارزه با
دیابت » است.
دیابتی ها در 4 دهه، 4 برابر شده اند.

شمار مبتلایان به مرض قند (دیابت) در جهان طی
کمتر از 4 دهه، چهار برابر شده است. سازمان
بهداشت جهانی در گزارشی روز 18 فروردین، شمار
مبتلایان به دیابت را 422 میلیون نفر در جهان
تخمین زده و گفته است که این بیماری به مشکلی
اساسی برای کشورهای فقیرتر جهان تبدیل می شود.

10 حقیقت درباره دیابت:

اول : 347 میلیون نفر در دنیا دیابت دارند.

**دلیل : افزایش اضافه وزن و چاقی - کاهش فعالیت
فیزیکی**

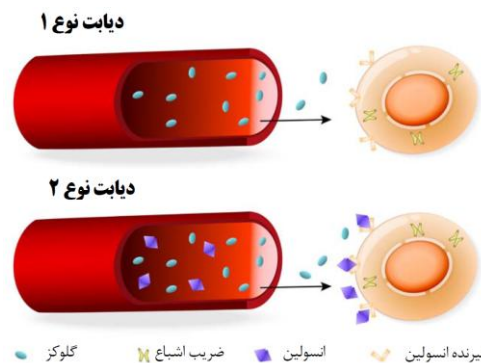


**دوم : تا سال 2030، دیابت هفتمین عامل عمده
مرگ در جهان خواهد بود . احتمالاً میزان مرگ
در اثر دیابت در 10 سال آینده بیش از 50 درصد
افزایش خواهد داشت.**

سوم : دیابت در دو نوع عمده است:

نوع 1: کاهش تولید انسولین

نوع 2: مصرف غیر موثر انسولین در بدن



**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 این ها از نوع 2 است.



**ششم : بیماریهای قلبی - عروقی مسئول 80-50 درصد
مرگ در دیابتی هاست. به همین دلیل دیابت یکی از
بزرگترین علل بیماری و مرگ زودرس در اغلب
کشورهاست.**





مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع) کرج

غلبه بر دیابت



غلبه بر دیابت

تیم و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت

خودمراقبتی

دهم: برعکس دیابت نوع 1، از بروز دیابت نوع ۲ می توان پیشگیری کرد. فعالیت فیزیکی و رژیم غذایی سالم از خطر پیشرفت دیابت نوع ۲ میکاهد.



منابع:

<http://iec.behdasht.gov.ir>

www.tums.ac.ir

آدرس: کرج - ابتدای جاده چالوس - سه راه عظیمیه - مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع)

تلفن: 32500123 - 026 داخلی 276

نشانی وب سایت بیمارستان: <https://emamali.abzums.ac.ir>

هفتم: در سال 2012 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 بازنشسته هاست و در این کشورها بیماری 35-64 ساله ها.



نهم: دیابت یک علت عمده ی کوری، قطع اندام و نارسایی کلیه است.

ناآگاهی یا دسترسی ناکافی به پزشک و داروهای لازم می تواند عامل بروز این عوارض شود.

