

بسته آموزش و اطلاع‌رسانی مخایه پردیانت





روز جهانی بهداشت

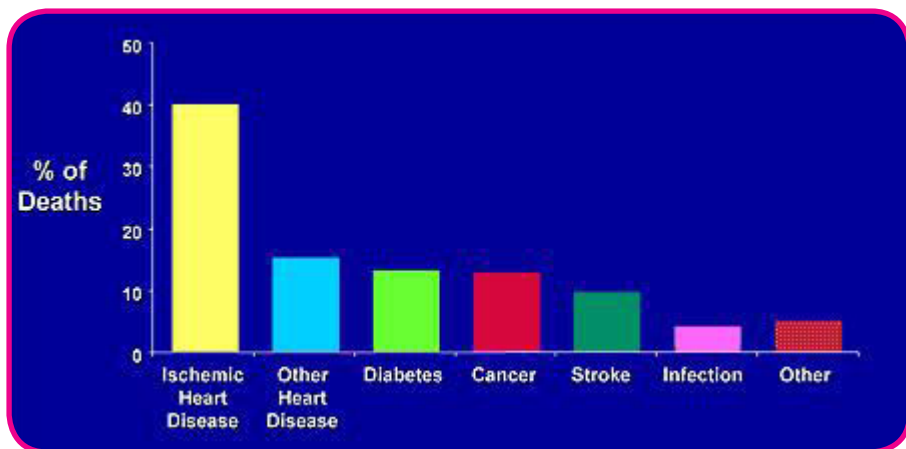
۱۹ فروردین (۷ آوریل) «روز جهانی بهداشت» گرامی باد.

شعار سال ۲۰۱۶ روز جهانی بهداشت «مبارزه با دیابت» است.

دیابتی ها در ۴ دهه، ۴ برابر شده اند.



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 می شود.



۱۰ حقیقت درباره دیابت:

اول: ۴۲۲ 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.

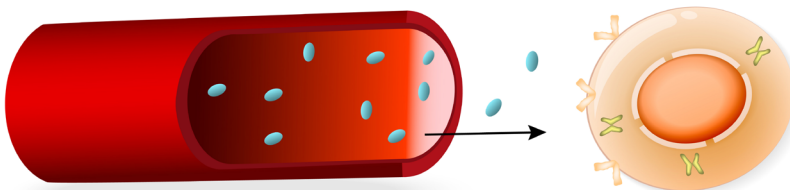
سوم: دیابت در دو نوع عمده است:

انواع دیابت

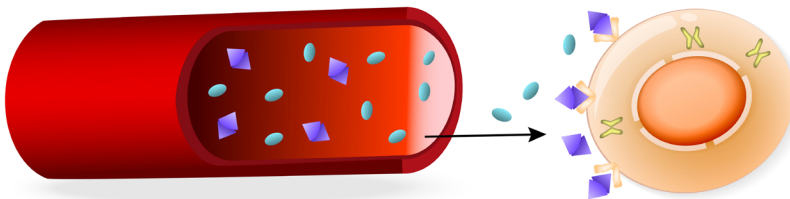
نوع ۱: کاهش تولید انسولین

نوع ۲: مصرف غیر موثر انسولین در بدن

دیابت نوع ۱



دیابت نوع ۲



● گلوکز ✕ ضریب اشباع ◆ انسولین ✓ گیرنده انسولین



چهارم: دیابت بارداری سومین نوع دیابت است. 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).

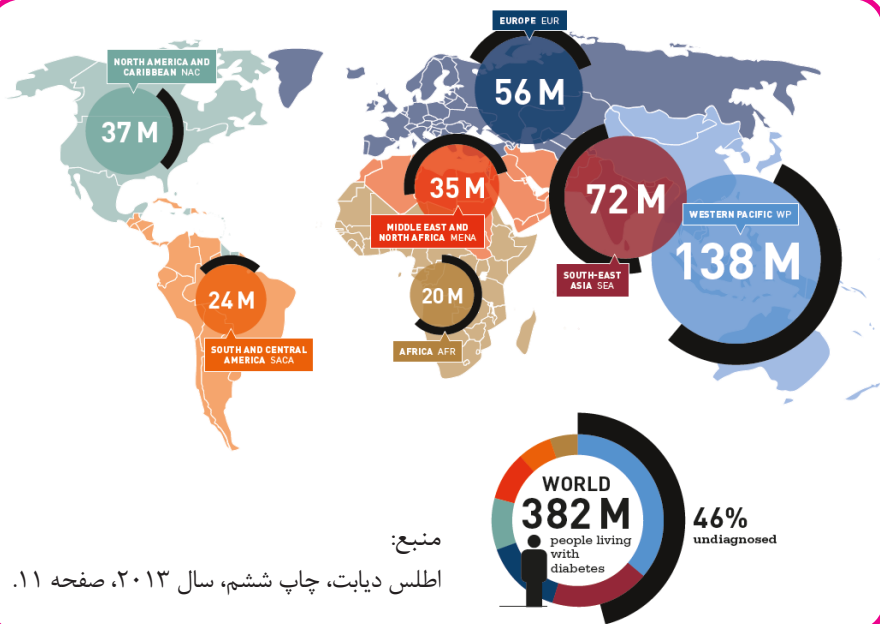
این نوع قبلاً در کودکان و نوجوانان نادر بود اما الان گاه حتی نصف موارد دیابت در این ها از نوع ۲ است.



ششم: بیماری های قلبی - عروقی مسئول ۸۰-۵۰ درصد مرگ در دیابتی هاست. به همین دلیل دیابت یکی از بزرگ ترین علل بیماری و مرگ زودرس در اغلب کشورهاست.



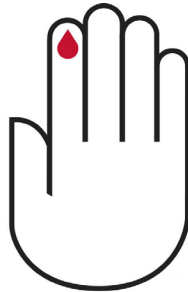
هفتم: در سال ۲۰۱۲ دیابت عامل مستقیم مرگ یک و نیم میلیون نفر بوده است.



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.



فحالبه
بردیابت

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.

