**پیام های آموزشی در خصوص دیابت**

**هفته ملی و روز جهانی دیابت 21 لغایت 27 آبان سال 1401**

**شعار امسال " با آموزش دیابت، از آینده خود محافظت کنیم"**

* **خانواده ها نقش مهمی در پیشگیری و کنترل دیابت نوع 2 دارند.**
* **افزایش آگاهی خانواده ها نقش موثری در پیشگیری از دیابت نوع 2 دارد.**
* **ابتلا به دیابت نوع 2 در بستگان درجه یک (پدر، مادر، خواهر، برادر) یکی از مهمترین عوامل خطر دیابت است.**
* **رواج رعایت شیوه مناسب زندگی شامل تغذیه سالم و انجام ورزش منظم در خانواده ضمن کمک به بهبود مراقبت بیمار دیابتی به پیشگیری از دیابت در سایر اعضای خانواده کمک می کند.**
* **ترویج فعالیت بدنی و تغذیه مناسب باعث افزایش کیفیت زندگی خانواده ها می شود.**
* **اگر در خانواده شما یک نفر مبتلا به دیابت نوع 2 است سایر اعضای خانواده هم در معرض خطر ابتلا هستند.**
* **افزایش دانش و بهبود شیوه زندگی اعضای خانواده نه تنها به کنترل بیماری دیابت کمک می کند بلکه ممکن است از ابتلای سایر اعضای خانواده به دیابت پیشگیری کند.**
* **بیش از 425 میلیون نفر از جمعیت 79-20 سال در جهان مبتلا به دیابت نوع 2 هستند.**
* **نیمی از بیماران مبتلا به دیابت نوع 2 از بیماری خود بی اطلاع هستند.**
* **هزینه های دیابت روی مبتلایان و خانواده ها اثر گذار است.**
* **رعایت رژیم غذایی مناسب و انجام فعالیت بدنی منظم از بیماری دیابت نوع 2 پیشگیری می کند.**
* **در مبتلایان به "پیش دیابت" کاهش 5 تا 7 درصدی وزن بدن در پیشگیری از بیماری دیابت بسیار موثر است.**
* **حداقل 11 درصد بزرگسالان (25 سال و بالاتر) کشورمان مبتلا به دیابت هستند و 25 درصد آنان از بیماری خود بی اطلاع هستند.**
* **بیش از 5 میلیون نفر در کشورمان مبتلا به دیابت نوع 2 هستند.**
* **18 درصد از افراد بالای 25 سال ایرانی دچار اختلال قند ناشتا هستند. خطر ابتلا به دیابت در این افراد بیشتر است. تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم به پیشگیری از دیابت در این افراد کمک می کند.**
* **دیابت یکی از مهمترین علل بیماری های قلبی عروقی است.**
* **با رعایت شیوه زندگی مناسب شامل تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم و مستمر ابتلا به دیابت نوع 2 را می توان بیش از یک دهه به تعویق انداخت.**