

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

# پستک آموزش و اطلاعات غلبه بر دیابت

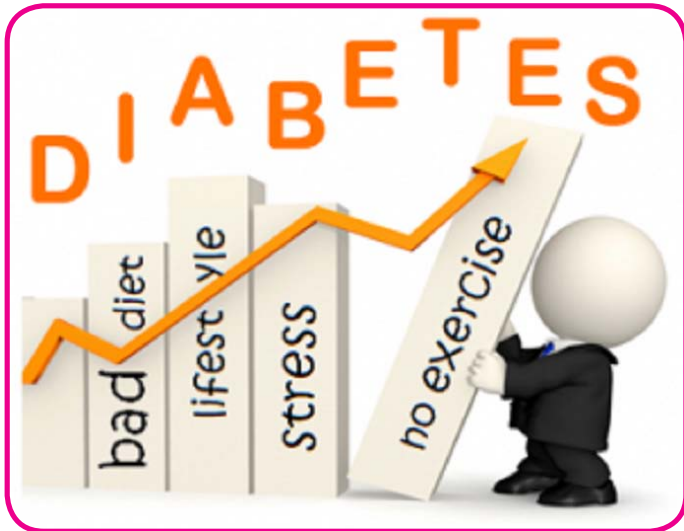


غلبه بر دیابت

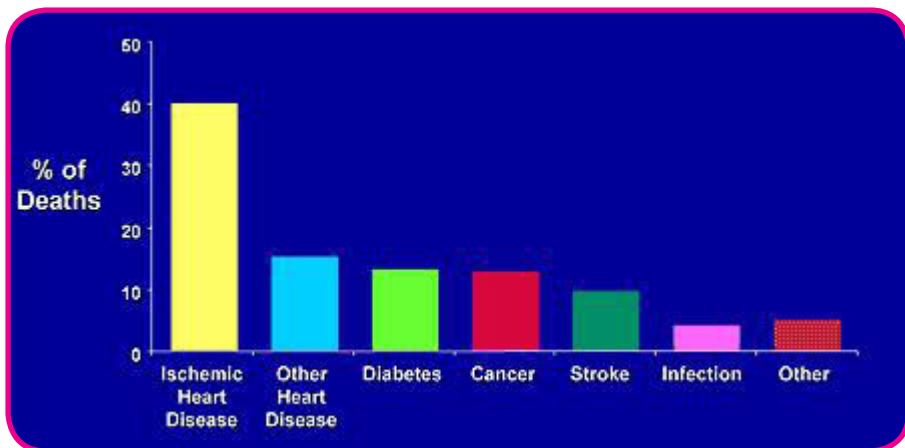


## روز جهانی بهداشت

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.

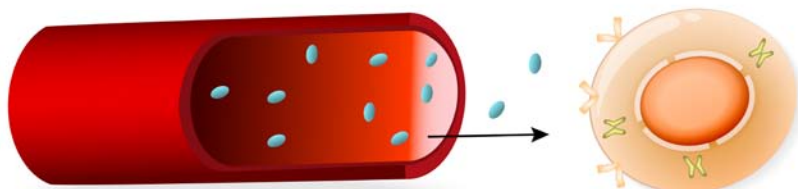
سوم: دیابت در دو نوع عمده است:

## انواع دیابت

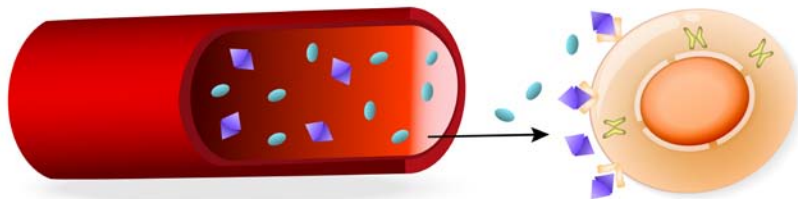
نوع ۱: کاهش تولید انسولین

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).

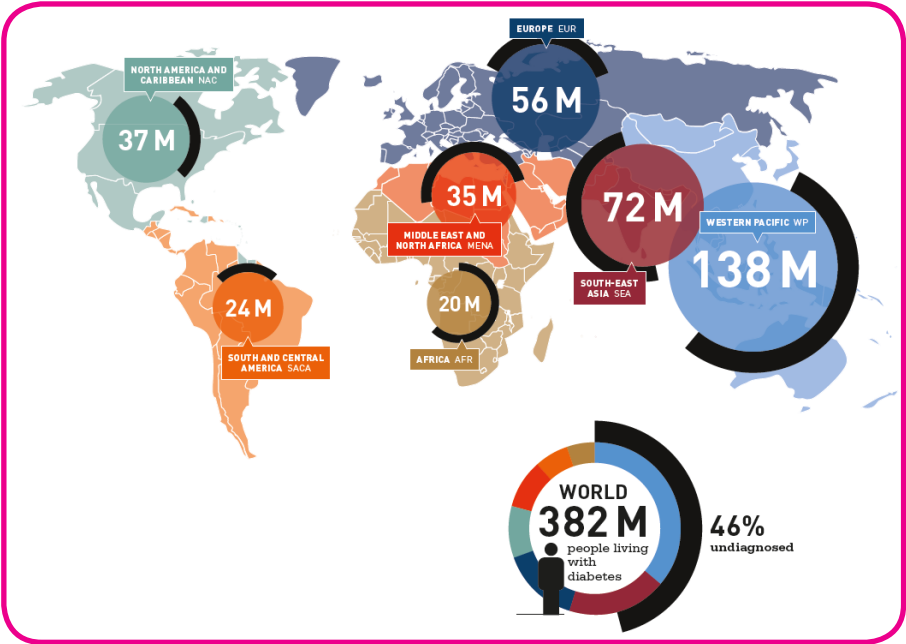
این نوع قبلاً در کودکان و نوجوانان نادر بود اما الان گاه حتی نصف موارد دیابت در این‌ها از نوع ۲ است.



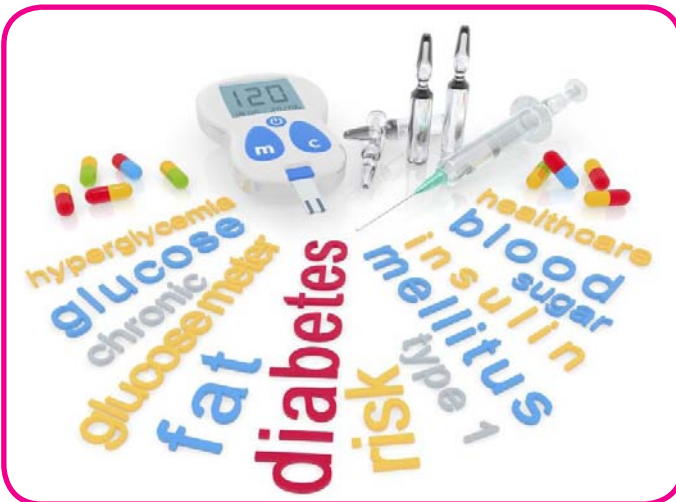
ششم: بیماری‌های قلبی - عروقی مسئول ۸۰-۵۰ درصد مرگ در دیابتی‌هاست. به‌همین دلیل دیابت یکی از بزرگ‌ترین علل بیماری و مرگ زودرس در اغلب کشورهاست.



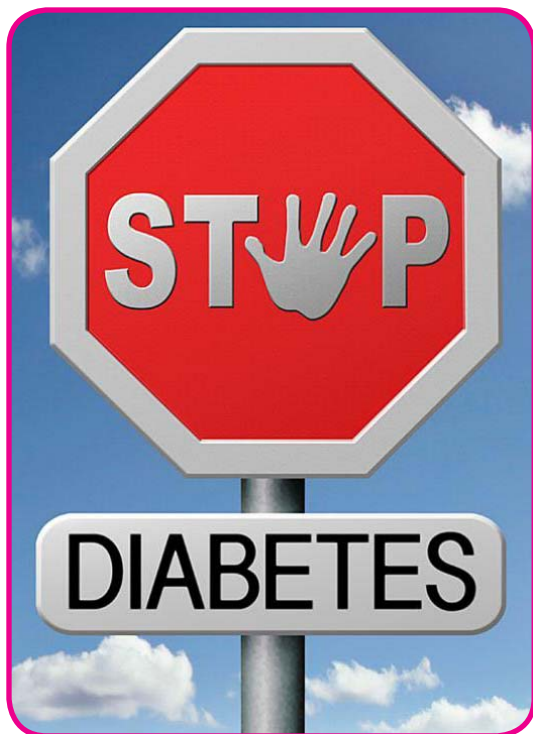
هفتم: در سال ۲۰۱۲ دیابت عامل مستقیم مرگ یک و نیم میلیون نفر بوده است.



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.



غالبه  
پرديابت

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.

