

# غلبه بر دیابت

روز جهانی بهداشت

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

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.**

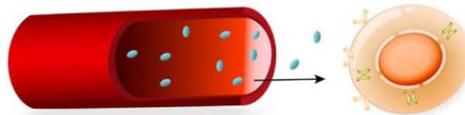
دلیل: افزایش اضافه وزن و چاقی - کاهش فعالیت فیزیکی



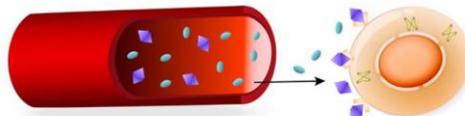
دوم :تا سال 2030، دیابت هفتمین عامل عمده مرگ در جهان خواهد بود .احتمالاً میزان مرگ در اثر دیابت در 10 سال آینده بیش از 50 درصد افزایش خواهد داشت.

سوم :دیابت در دو نوع عمده است:  
نوع 1: کاهش تولید انسولین  
نوع 2: مصرف غیرموثر انسولین در بدن

دیابت نوع 1



دیابت نوع 2



گلیکوز      ضرب اشباع      انسولین      گیرنده انسولین

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



پنجم :دیابت نوع 2 بسیار شایع تر است ( 90 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 50-80 درصد مرگ در دیابتی هاست. به همین دلیل دیابت یکی از بزرگترین علل بیماری و مرگ زودرس در اغلب کشورهاست.





کد: KH - NC - HE 26  
تاریخ تدوین: 97 / 07  
تاریخ آخرین بازنگری: 1400/01

بیمارستان خاتم الانبیا  
میانه

## عنوان: غلبه بر دیابت



**غلبه بر دیابت**

تهیه و تنظیم: پریسا مختاری

سمت: سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت

تحصیلات: ارشد پرستاری

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](http://www.tums.ac.ir)

آدرس: میانه\_بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 04152220901-5

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.

