



# به مناسبت روز جهانی دیابت ۲۳ آبان ماه، ۱۴ نوامبر

Know your risk  
Know your response



# اهمیت دیابت

هر ۵ ثانیه یک نفر در جهان جان خود را در اثر دیابت و عوارض آن از دست می دهد.  
مرگ و میر دیابت در جهان از مجموع مرگ و میر کرونا و ایدز و مالاریا و سل بیشتر است.

از هر ده نفر انسان بالغ در دنیا یک نفر دچار دیابت است، یعنی در حدود ۵۴۰ میلیون نفر دیابت دارند که نیمی از آنان از بیماری خود بی اطلاع هستند.

اگر دیابت بخوبی مدیریت نشود باعث عوارضی مثل نابینائی، نارسایی کلیه و دیالیز، سکته قلبی و مغزی، قطع پا و عفونت های شدید می شود.

در ایران ۷/۵ میلیون نفر دیابت دارند که تا ۷ سال دیگر تعداد آنان به ۹/۹ میلیون نفر خواهد رسید.

در ایران در حدود ده میلیون نفر افزایش خفیف قند خون دارند که بسیاری از آنان در ده سال آینده دچار دیابت می شوند.

# عوامل خطر دیابت

- افزایش سن
- افزایش وزن و چاقی
- عوامل قومی و نژادی
- داشتن افراد مبتلا به دیابت در خانواده
- بی تحرکی
- افزایش فشار خون
- افزایش چربی خون
- سابقه افزایش قند خون (پیش دیابت)
- سابقه دیابت بارداری



# چگونه خطر خود را ارزیابی کنیم؟

با استفاده از لینک های زیر میتوانیم احتمال ابتلاء خودمان در آینده را بسنجیم:

[worlddiabetesday.org/type-2-diabetes-risk-assessment](http://worlddiabetesday.org/type-2-diabetes-risk-assessment)

<https://Stopdiabetes.gabirc.ir>

# در صورتی که در خطر ابتلاء به دیابت قرار داریم چه کنیم؟



- ☀ کاهش وزن به میزان ۷٪
- ☀ ورزش با شدت متوسط به میزان ۱۵۰ دقیقه در هفته
- ☀ کنترل چربی خون
- ☀ کنترل فشار خون (یعنی فشار خون کمتر از 130/80)
- ☀ قطع سیگار
- ☀ کاهش استرس
- ☀ تغذیه سالم و اصلاح شیوه زندگی



# مراقبت با کیفیت در دیابت چیست؟

منظور از مراقبت با کیفیت، یعنی مدیریت مناسب بیمار مبتلا به دیابت با دسترسی به اهداف زیر:

- کنترل قند خون ( یعنی رسیدن HbA1c به کمتر از ۷٪ )

- کنترل چربی خون ( در سنین بالاتر از ۴۰ سال یا افراد پرخطر، چربی بد کمتر از 70mg/dl )

- کنترل فشار خون ( یعنی فشار خون کمتر از 130/80 )

- قطع سیگار

