

دسترسی به مراقبت با کیفیت برای همه

چرا دیابت اهمیت دارد ؟؟؟؟؟

از هر ده نفر انسان بالغ در دنیا یک نفر مبتلا به بیماری دیابت است.

حدود ۵۴۰ میلیون نفر که نیمی از آنان نیز از بیماری خود بی اطلاع هستند.

چرا دیابت اهمیت دارد ؟؟؟؟؟

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

چرا دیابت اهمیت دارد ؟؟؟؟؟

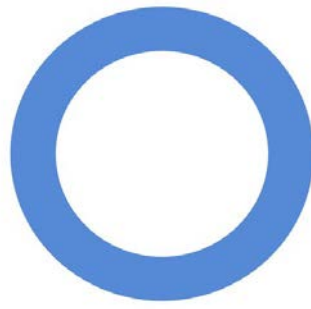
اگر دیابت بخوبی مدیریت نشود باعث عوارضی مثل نابینائی، نارسایی کلیه و دیالیز، سکته قلبی و مغزی، قطع پا و عفونت های شدید می شود.

چرا دیابت اهمیت دارد ؟؟؟؟؟

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.

چرا دیابت اهمیت دارد ؟؟؟؟؟

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



دسترسی به مراقبت با کیفیت برای همه

چه عواملی ما را بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار می دهند؟؟؟

افزایش سن

کم تحرکی

اضافه وزن و چاقی

عوامل قومی و نژادی

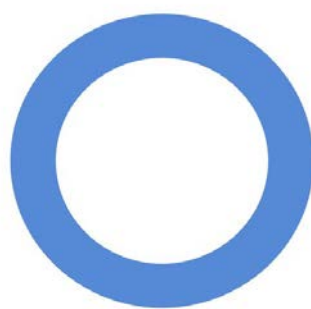
سابقه ابتلا به دیابت در افراد درجه یک خانواده

ابتلا به فشار خون

افزایش چربی خون

سابقه افزایش قند خون (پیش دیابت)

سابقه دیابت بارداری



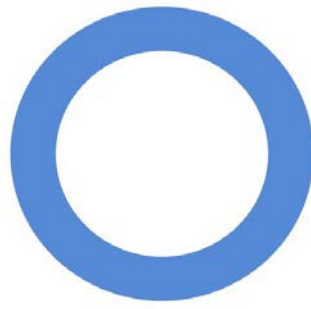
دسترسی به مراقبت با کیفیت برای همه

خطر ابتلا من به دیابت در آینده چقدر است؟

وارد لینک زیر شوید و احتمال ابتلا خود به دیابت را در آینده حساب کنید:

worlddiabetesday.org/type-2-diabetes-risk-assessment

<https://Stopdiabetes.gabriz.ir>



دسترسی به مراقبت با کیفیت برای همه

اکنون که در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارم چه کنم؟

■ اصلاح شیوه زندگی:

کاهش وزن به میزان ۷٪

ورزش با شدت متوسط به میزان ۱۵۰ دقیقه در هفته

تغذیه سالم

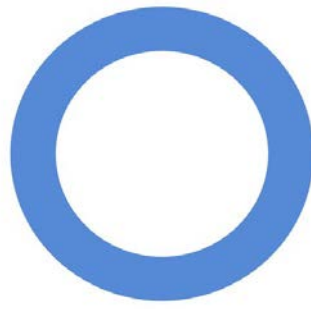
اصلاح الگوی خواب

■ کنترل چربی خون: چربی بد (LDL) کمتر از ۷۰ میلی گرم/دسی لیتر

■ کنترل فشار خون: (فشار خون کمتر از ۱۳۰/۸۰)

■ قطع سیگار

■ کاهش استرس



دسترسی به مراقبت با کیفیت برای همه

هدف ما دریافت مراقبت با کیفیت در افراد مبتلا به دیابت است

منظور از مراقبت با کیفیت در بیمار مبتلا به دیابت دسترسی به اهداف زیر است :

- کنترل قند خون (میانگین قند خون سه ماهه کمتر از ۷٪)
- کنترل چربی خون (چربی بد کمتر از ۷۰mg/dl)
- کنترل فشار خون (فشار خون کمتر از ۱۳۰/۸۰)
- قطع سیگار

دیابت بدون علامت است

در صورتیکه سن شما بالای ۳۵ سال است سالیانه قند خون خود را چک کنید.