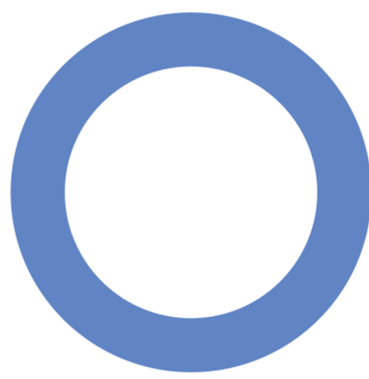


ziua mondială a diabetului

14 noiembrie 2018



DIABETUL PREOCUPĂ FIECARE FAMILIE

Diabetul este o boală cronică netransmisibilă care apare atunci când pancreasul nu mai poate produce insulină, sau atunci când organismul nu mai poate utiliza bine insulina. Incapacitatea de a produce insulina sau de a o utiliza eficient duce la nivele crescute de glucoză în sânge (cunoscută ca hiperglicemie). Nivelele crescute de glucoză pe termen lung sunt asociate cu afectarea organismului și insuficiența de organe și țesuturi.

Diabetul tip 1 (cunoscut anterior ca insulino-dependent, juvenil sau cu debut în copilărie) se caracterizează prin producție deficitară de insulină și necesită administrare zilnică de injecții de insulină.

Diabetul tip 2 (cunoscut anterior ca non-insulino-dependent sau cu debut la adult) reprezintă cel puțin 90% din toate cazurile de diabet. Pacienții cu diabet tip 2 pot inițial să-și gestioneze condiția prin dietă și exerciții fizice, dar în timp, vor avea nevoie de medicamente orale și/sau insulină.

Diabetul Gestational (DG) e o formă de diabet care constă în nivele crescute de glucoză în sânge, în timpul sarcinii.

Factori de risc



excesul de greutate
și obezitatea



dieta
nesănătoasă



lipsa activității
fizice



diabet în antecedentele
familiale



tensiune arterială
crescută

Simptome

În diabetul de tip 2, simptomele pot fi ușoare sau absente !



sete excesivă



urinare frecventă



lipsă de energie



vedere neclară



vindecare lentă
a rănilor



amorțeală la nivelul
mâinilor și picioarelor

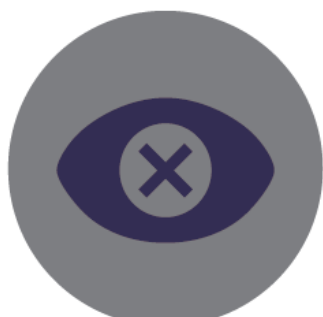
Complicații



boli cardiace



accident vascular
cerebral



orbire



insuficiență renală



amputații la nivelul
membrelor inferioare

Prevenire

- **Modificarea stilului de viață**, cu **activitate fizică** și/sau o **dietă sănătoasă** poate întârzia sau preveni apariția diabetului de tip 2.
- **Intervențiile în comunitate** pot ajunge la indivizi și familii prin campanii, educație, marketing social și încurajează **activitatea fizică** atât în interiorul, cât și în afara școlii sau a locului de muncă.
- Federația Internațională de Diabet recomandă **activitate fizică** cel puțin **între trei și cinci zile pe săptămână**, pentru un **minim de 30-45 de minute/zi**.

Sursa: International Diabetes Federation (IDF) www.idf.org

Știați că?

- **1 din 11** oameni trăiește cu diabet.
- **Peste 425 de milioane** de oameni trăiesc în prezent cu diabet zaharat. Majoritatea acestor cazuri sunt diabet de tip 2.
- **1 din 2** oameni care trăiesc în prezent cu diabet zaharat rămâne nedagnosticat.
- **80%** dintre cazurile de diabet tip 2 pot fi prevenite prin adoptarea unui stil de viață sănătos.
- Diabetul a provocat **4 milioane de decese** în anul 2017.



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE
EVALUARE ȘI PROMOVARE A
STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ
TIMIȘOARA