

درباره روز جهانی دیابت (www.worlddiabetesday.org)

روز جهانی دیابت در سال ۱۹۹۱ توسط IDF و سازمان بهداشت جهانی در پاسخ به نگرانی های فزاینده در مورد تهدید فزاینده بهداشتی ناشی از دیابت ایجاد شد. روز جهانی دیابت در سال ۲۰۰۶ با تصویب قطعنامه ۶۱/۲۲۵ سازمان ملل متحد به روز رسمی سازمان ملل متحد تبدیل شد.

WDD بزرگ ترین کمپین آگاهی از دیابت در جهان است که به بیش از ۱ میلیارد نفر در بیش از ۱۶۰ کشور جهان می رسد. این کمپین توجه ها را به مسائلی جلب می کند که برای جهان دیابت از اهمیت بالایی برخوردار است و دیابت را در کانون توجه عمومی و سیاسی قرار می دهد. برنامه روز جهانی دیابت به شرح زیر است:

- پلتفرمی برای ترویج تلاش های حمایتی IDF در طول سال.
 - محرک جهانی برای ارتقای اهمیت انجام اقدامات هماهنگ و هماهنگ برای مقابله با دیابت به عنوان یک مساله مهم بهداشت جهانی
- این کمپین با یک لوگوی دایره آبی نشان داده می شود که در سال ۲۰۰۷ پس از تصویب قطعنامه سازمان ملل در مورد دیابت به تصویب رسید. دایره آبی نماد جهانی آگاهی از دیابت است و نشان دهنده اتحاد جامعه جهانی دیابت در واکنش به همه گیری دیابت است.

شعار و پیام های کلیدی کمپین روز جهانی دیابت (KNOW YOUR RISK, KNOW YOUR RESPONSE)

هر ساله کمپین روز جهانی دیابت روی یک موضوع اختصاصی تمرکز می کند که برای یک یا چند سال اجرا می شود. موضوع روز جهانی دیابت در سالهای ۲۰۲۱ -

۲۰۲۳ دسترسی به مراقبت دیابت است. در سال ۲۰۲۳، این کمپین بر اهمیت آگاهی از خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ برای کمک به تأخیر یا جلوگیری از این بیماری و

برجسته کردن تأثیر عوارض مرتبط با دیابت و اهمیت دسترسی به اطلاعات و مراقبت مناسب برای اطمینان از درمان به موقع و مدیریت آن تمرکز خواهد کرد.

از هر ۱۰ بزرگسال در سراسر جهان ۱ نفر دیابت دارد. بیش از ۹۰ درصد دیابت نوع ۲ دارند. تقریباً نیمی از آنها هنوز تشخیص داده نشده اند. در بسیاری از موارد، دیابت نوع ۲ و عوارض آن را می توان با اتخاذ و حفظ عادات سالم به تعویق انداخت یا از آن پیشگیری کرد. هنگامی که دیابت به موقع تشخیص داده نشود و درمان نشود، می تواند منجر به عوارض جدی و بالقوه تهدید کننده زندگی شود

- برای افراد در معرض خطر دیابت نوع ۲، دانستن خطر و اقداماتی که باید انجام دهید برای حمایت از پیشگیری، تشخیص زودهنگام و درمان به موقع مهم است.
- برای افراد مبتلا به دیابت، آگاهی و دسترسی به اطلاعات صحیح و بهترین داروها و ابزارهای موجود برای حمایت از خودمراقبتی برای به تأخیر انداختن یا جلوگیری از عوارض حیاتی است.
- برای متخصصان مراقبت های بهداشتی، دسترسی به آموزش و منابع کافی برای تشخیص زودهنگام عوارض و ارائه بهترین مراقبت ممکن ضروری است

واقعیت ها و ارقام:

- اطلس دیابت IDF آخرین آمار، اطلاعات و پیش بینی ها را در مورد تاثیر جهانی دیابت ارائه می دهد.
- ۵۲۷ میلیون بزرگسال (۱۰ در ۱۰) در سال ۲۰۲۱ با دیابت زندگی می کردند که انتظار می رود این رقم تا سال ۲۰۳۰ به ۶۴۳ میلیون و تا سال ۲۰۴۵ به ۷۸۳ میلیون نفر افزایش یابد.
- تقریباً ۱ نفر از هر ۲ بزرگسال (۴۴ درصد) مبتلا به دیابت تشخیص داده نشده باقی می ماند (۲۴۰ میلیون نفر). اکثر آن ها دیابت نوع ۲ دارند.
- بیش از ۳ نفر از هر ۴ نفر مبتلا به دیابت در کشورهای با درآمد پایین و متوسط زندگی می کنند.
- ۵۴۱ میلیون بزرگسال در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.
- بیش از ۱.۲ میلیون کودک و نوجوان (۰-۱۹ سال) با دیابت نوع یک زندگی می کنند.
- دیابت در سال ۲۰۲۱ باعث مرگ ۶.۷ میلیون نفر شد.
- دیابت مسئول حداقل ۹۶۶ میلیارد دلار هزینه های بهداشتی در سال ۲۰۲۱ می باشد که برابر ۹ درصد از کل هزینه های جهانی برای مراقبت های بهداشتی است.
- ۱ در ۶ تولد زنده (۲۱ میلیون نفر) تحت تاثیر قند خون بالا (هیپرگلیسمی) در بارداری قرار دارند.

کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع دو:

دیابت نوع ۲ بیش از ۹۰ درصد از کل آمار دیابتی ها را تشکیل می دهد. چندین مرحله وجود دارد که می توان برای کاهش خطر ابتلا به این بیماری انجام داد. عادات غذایی ناسالم و سبک زندگی بی تحرک مرتبط با شهرنشینی از عوامل رایجی هستند که در ایجاد دیابت نوع ۲ نقش دارند. شواهد زیادی از مطالعات انجام شده در ایالات متحده آمریکا، فنلاند، چین، هند و ژاپن وجود دارد که نشان می دهد تغییرات سبک زندگی (دستیابی به وزن بدن سالم و فعالیت بدنی متوسط) می تواند به پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ در افراد در معرض خطر کمک کند.

کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ شامل یک رژیم غذایی متعادل و فعالیت بدنی منظم است. حفظ وزن سالم بسیار مهم است زیرا اضافه وزن و چاقی خطر را افزایش می دهد. حتی یک کاهش وزن کوچک می تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. غربالگری ها و معاینات منظم، به ویژه برای افرادی که یک یا چند عامل

خطر را دارند، می‌تواند علائم اولیه را تشخیص دهد و به افراد کمک کند تا تغییرات لازم را برای به تاخیر انداختن یا جلوگیری از شروع دیابت نوع ۲ انجام دهند.