



شعار روز جهانی و هفته ملی دیابت 24-18 آبان ماه

"از خانواده خود محافظت کنید"

بار جهانی بیماری دیابت

دیابت ملیتوس یکی از شایع ترین بیماری های غیر واگیر در جهان است. 90٪ موارد دیابت، از نوع دو است که ارتباط نزدیکی با **وزن بالای بدن، تغذیه نامناسب و عدم تحرک بدنی** دارد. علائم بالینی هر دو نوع دیابت مشابه است هرچند علائم در نوع دو اغلب از شدت کمتری برخوردارند. به همین جهت دیابت ممکن است تا سال ها بعد از ایجاد، بی علامت باشد و گاه زمانی تظاهر پیدا می کند که عوارض درازمدت آن به وقوع پیوسته باشند. امروزه موارد دیابت نوع دو در کودکان هم مشاهده می شود. دیابت خطر بیماریهای قلبی و سکتة مغزی را افزایش می دهد. در یک مطالعه، **علت مرگ 50٪ از بیماران دیابتی بیماری های قلبی و سکتة مغزی** گزارش شد. اختلال حس پادر کنار کاهش خورسائی خطر بروز زخم در پای بیماران و عفونت آن را افزایش می دهد و ممکن است به **قطع اندام** منجر گردد. **دیابت یک علت مهم نابینایی است** و در نتیجه آسیب دراز مدت به عروق خونی کوچک شکیکه اتفاق می افتد. دیابت در میان **شایعترین علل نارسایی کلیه** قرار دارد. خطر مرگ در بیماران دیابتی در مجموع دو برابر همتایان غیر دیابتی است. تعداد مبتلایان به دیابت در گروه سنی 20 تا 79 سال در سال 2015 بیش از 415 میلیون نفر بوده است. پیش بینی می شود این تعداد تا سال 2040 از مرز 642 میلیون نفر بگذرد. تعداد مبتلایان به دیابت نوع 1 و نوع 2 در همه کشورهای جهان در حال افزایش است. بیش از سه چهارم مبتلایان به دیابت در سنین 20 تا 64 سال هستند. نیمی از مبتلایان به دیابت در جهان (در حدود 193 میلیون نفر) از بیماری خود بی خبر هستند. دیابت سالانه عامل مستقیم 5 میلیون مرگ بوده است. در هر 6 ثانیه، یک نفر از دیابت جان خود را از دست می دهند.

در سال 2015 یک نفر از هر 11 فرد بالغ در جهان مبتلا به دیابت بوده است. تا سال 2040 یک نفر از هر 10 فرد بالغ مبتلا به دیابت خواهد بود. (در استان خوزستان 14٪ افراد 25 سال به بالا به دیابت مبتلا هستند. و از هر 3 نفر یکی از آنها از بیماری خود بی خبر است.)

بیش از نیم میلیون کودک و نوجوان کمتر از 14 سال در جهان مبتلا به دیابت نوع یک هستند. و سالانه 86000 کودک در جهان مبتلا به دیابت نوع 1 می شوند. (رشد سالانه 3٪)

با در پیش گرفتن شیوه های سالم در زندگی تا 70٪ می توان از ظهور بیماری دیابت نوع 2 پیشگیری نمود. کنترل عوامل خطر ابتلا به دیابت تا 11٪ از کل هزینه مراقبت های بهداشتی می کاهد.

هزینه مراقبت های بهداشتی دیابت

هزینه های بهداشتی درمانی ناشی از دیابت در سال 2015 حداقل 673 میلیارد دلار بوده است. 12٪ کل هزینه مراقبت های بهداشتی در جهان صرف دیابت میشود.

بیش از سه چهارم (76 درصد) هزینه ی مراقبت های بهداشتی ناشی از دیابت در سال 2015 در گروه سنی 50 تا 79 سال صرف شده است. تنها 19٪ هزینه های جهانی مراقبت های بهداشتی درمانی صرف مراقبت از 75٪ مبتلایان به دیابت که در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می کنند، می شود.

مرگ و میر ناشی از دیابت

دیابت و عوارض آن در اغلب کشورها یکی از علل اصلی مرگ زود هنگام است. عوارض قلبی - عروقی یکی از علل اصلی مرگ در مبتلایان به دیابت است و در برخی از کشورها مسئول بیش از 50٪ مرگ ها می باشد.

در سال 2015 تقریباً 5 میلیون نفر از افراد 20 تا 79 ساله به علت دیابت جان خود را از دست داده اند که معادل 14.5٪ از کل مرگ های جهان در این گروه سنی در همان سال بوده است. تعداد مرگ و میر مربوط به دیابت (5 میلیون نفر) در سال 2013 به تنهایی بیش از مجموع مرگ و میر ناشی از بیماری های ایدز (1.5 میلیون نفر)، سل (1.5 میلیون نفر) و مالاریا (600 هزار نفر) در همان سال بوده است.

46.6٪ مرگ های ناشی از دیابت در جهان در سنین زیر 60 سال رخ می دهد. (در استان خوزستان 39٪ مرگ های بیماران دیابتی زودرس (زیر 70 سال) بوده است.)

بار بیماری دیابت در ایران:

طبق مطالعه ای که در سال 2011 انجام شد، هزینه کلی دیابت نوع 2 در ایران 3/78 میلیارد دلار برآورد شد. هزینه های مستقیم پزشکی و هزینه های غیر پزشکی معادل 2/05 میلیارد دلار و هزینه های غیر مستقیم 1/73 میلیارد دلار برآورد گردید.

سود ناشی از مداخلات پیش گیرانه در ارتباط با دیابت

مطالعات نشان داده اند که مداخلات روش زندگی (Life Style) می تواند بروز دیابت را حداقل 11 سال به تاخیر بیندازد و حتی در 20٪ موارد بروز آن را منتفی کند. مداخلات موثر در روش زندگی شامل کاهش وزن (حداقل تا 7٪) از وزن اولیه فرد با استفاده از رژیم غذایی سالم (مصرف سبزی، حبوبات و میوه بیشتر و نمک، قند و چربی کمتر) و فعالیت بدنی با شدت متوسط (حداقل 150 دقیقه در هفته) می باشند.

برخی مداخلات ساده در شیوه زندگی در پیشگیری یا به تاخیر انداختن دیابت نوع دو تاثیر دارند. برای پیشگیری از دیابت نوع دو و عوارض آن، افراد باید:

- وزن خود را در حد مناسب حفظ کنند.
- تحرک و فعالیت بدنی داشته باشند- حداقل 30 دقیقه فعالیت منظم با شدت متوسط در اکثر روزهای هفته (حداقل 5روز) لازم است.
- رژیم غذایی مناسب (مصرف بیشتر سبزیجات میوه و حبوبات و مصرف کمتر نمک، قند و چربی) را رعایت کنند.
- از استعمال دخانیات بپرهیزید.

تشخیص زودرس بیماری با آزمون های نسبتاً ارزان همچون تست قند خون ناشتا (FBS) قابل انجام است.

(Protect your Family)

معاونت دانشجویی
مرکز بهداشت و درمان



پیشگیری. درمان. غلبه بر دیابت



یک عمر سلامتی، با خود مراقبتی
هفته سلامت گرمی باد

معاونت دانشجویی-مرکز بهداشت و درمان

