

## حقایق در مورد دیابت

- ۱- دیابت شایع ترین بیماری ناشی از اختلال های متابولیک است. دیابت دو نوع دارد: دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲
- ۲- بیش از ۹۰٪ بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند و حدود ۱۰٪ از دیابت نوع ۱ رنج می‌برند. بیشتر افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بزرگسال و چاق هستند، اما دیابت نوع ۱ بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده شده و باعث لاغری و ضعیف شدن بیماران می‌شود. متأسفانه امروزه با شیوع روز افزون کم تحرکی و چاقی در کودکان و نوجوانان شاهد بروز دیابت نوع ۲ در سنین پایین تر هستیم.
- ۳- پیش بینی می‌گردد تعداد مبتلایان به دیابت در دنیا که در حال حاضر حدود ۴۲۲ میلیون نفر است، طی بیست سال آینده دو برابر گردد.
- ۴- در سال ۲۰۱۴ تعداد ۴.۹ میلیون نفر در دنیا بر اثر عوارض ناشی از دیابت جان خود را از دست داده اند : هر ۷ ثانیه، یک نفر.
- ۵- دیابت سالانه علت مستقیم مرگ ۱.۵ میلیون نفر است.
- ۶- سالانه ۲.۲ میلیون نفر در جهان بعلت عوارض ناشی از قند خون بیش از حد مطلوب فوت میکنند در حالیکه این افراد دیابتی نیستند. (۲.۲ میلیون مرگ در افراد پیش دیابتی که قند ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلیگرم در دسی لیتر دارند بعلت عوارض قلبی عروقی رخ میدهد)
- ۷- تخمین زده می‌شود که در هر ۲۰ ثانیه یک قطع عضو ناشی از عوارض دیابت در دنیا رخ می‌دهد.
- ۸- در حال حاضر در ایران بیش از ۵ میلیون نفر مبتلا به دیابت هستند که در حدود ۹۰ درصد آنها مبتلا به دیابت نوع دو هستند.
- ۹- بیش از ۸۰ درصد مبتلایان به دیابت در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی میکنند و بیش از ۸۰ درصد کل هزینه مراقبت دیابت در جهان برای ۲۰ درصد بیماران در کشورهای توسعه یافته مصرف میشود.
- ۱۰- کاهش وزن بدن به میزان ده درصد و فعالیت بدنی منظم با شدت متوسط بمدت ۱۵۰ دقیقه در هفته تا ۱۱ سال بروز دیابت را به تعویق می‌اندازد و در ۲۰٪ موارد از ابتلا به دیابت پیشگیری میکند.
- ۱۱- تشخیص به موقع و زودهنگام دیابت و اصلاح شیوه زندگی همراه با مصرف داروهای کاهنده قند خون و انسولین از بروز یا پیشرفت عوارض دیابت جلوگیری میکند.
- ۱۲- دیابت عامل اصلی نابینائی، نارسائی پیشرفته کلیوی، قطع عضو، سکته های قلبی و مغزی میباشد
- ۱۳- دیابت نوع ۲ قابل پیشگیری است.