

**COMUNICAT DE PRESĂ**  
**Ziua Mondială a Diabetului**  
**14 Noiembrie 2023**

Ziua Mondială a Diabetului, marcată în fiecare an la data de 14 noiembrie, a fost lansată în anul 1991 de Federația Internațională de Diabet (IDF) cu scopul promovării importanței unei acțiuni coordonate și concentrate pentru abordarea diabetului ca problemă globală de sănătate.

Diabetul zaharat este o afecțiune cronică ce apare atunci când pancreasul nu mai poate produce insulină sau organismul nu poate utiliza eficient insulină.

Există 3 tipuri principale de diabet:

- Tipul 1: Se poate dezvolta la orice vârstă și necesită tratament cu insulină pentru supraviețuire;
- Tipul 2: Reprezintă aproximativ 90% din totalul cazurilor de diabet zaharat și este mai frecvent diagnosticat la adulți;
- Gestational: Apare cu glicemie crescută în timpul sarcinii și poate provoca complicații, atât pentru mamă, cât și pentru copil.

Diabetul de tip 2 este determinat de factori socio-economici, demografici, de mediu și genetici. Principalii factori care contribuie la creșterea prevalenței la nivel populațional a diabetului de tip 2 includ: scăderea nivelului de activitate fizică și creșterea prevalenței excesului de greutate și a obezității mai ales în contextul urbanizării și a îmbătrânirii populației. Cu toate acestea, este posibil să se reducă impactul diabetului prin luarea de măsuri preventive, diagnosticare precoce și îngrijire adecvată pentru toate tipurile de diabet. Aceste măsuri pot ajuta persoanele care trăiesc cu această afecțiune să evite sau să întârzie apariția complicațiilor.

**Tema Zilei Mondiale a Diabetului din acest an este „Accesul la îngrijirea diabetului zaharat” iar sub sloganul “Cunoașteți-vă riscurile, pentru a ști ce este de făcut!” este accentuată necesitatea accesului la programe educaționale pentru persoanele cu diabet și profesioniștii din domeniul sănătății.**

Pentru persoanele diagnosticate cu diabet zaharat, conștientizarea și accesul la informațiile corecte și la cele mai bune medicamente și instrumente disponibile sunt importante pentru a întârzia sau a preveni complicațiile. Peste 95% din timp, îngrijirea diabetului revine persoanei în cauză și familiei acesteia. De aceea este nevoie de acces la educație continuă pentru a-și înțelege starea și pentru a efectua autoîngrijirea zilnică esențială pentru a rămâne sănătoși și pentru a evita complicațiile.

Pentru profesioniștii din domeniul sănătății, accesul la instruire și resurse suficiente este necesar pentru a identifica din timp complicațiile și pentru a oferi cea mai bună îngrijire posibilă.

Informații relevante referitoare la problematica diabetului zaharat la nivel:

Mondial:

- 1 din 10 adulți din întreaga lume are diabet; peste 90% au diabet de tip 2; se estimează că aproape jumătate din cazuri nu sunt încă diagnosticate;
- În anul 2021, aproximativ 537 de milioane de adulți (20-79 de ani) erau diagnosticați cu diabet; se estimează ca până în anul 2030 numărul persoanelor diagnosticate cu diabet să crească până la 643 de milioane și până în anul 2045 la 783 milioane (1 din 8 adulți, reprezentând o creștere de 46%); 3 din 4 adulți cu diabet trăiesc în țări cu venituri mici și medii;

România:

- În anul 2021 s-au înregistrat peste 800 000 de cazuri de diabet.
- Incidența cazurilor de diabet în anul 2021 a fost de 431,7 cazuri noi la 100000 locuitori, evoluția incidenței fiind constant crescătoare în ultimii 10 ani.

**Țintele Organizației Mondiale a Sănătății privind acoperirea diabetului propuse pentru a fi atinse până în anul 2030:**

- Ținta 1: **80%** dintre persoanele cu diabet să fie diagnosticate;
- Ținta 2: **80%** dintre persoanele diagnosticate să aibă un control bun al glicemiei;
- Ținta 3: **80%** dintre persoanele diagnosticate să aibă un bun control al tensiunii arteriale;
- Ținta 4: **60%** dintre persoanele cu diabet peste 40 de ani să primească statine;
- Ținta 5: **100%** dintre persoanele cu diabet zaharat de tip 1 să aibă acces la tratament cu insulină la prețuri accesibile și la automonitorizarea glicemiei.

*Educația poate ajuta la stoparea creșterii prevalenței diabetului și la protejarea sănătății!*

## Diabetul de tip 2

### Cunoașteți-vă riscurile pentru a ști ce este de făcut!

Diabetul de tip 2 reprezintă mai mult de 90% din totalul formelor de diabet. Se poate dezvolta silențios, cu simptome care trec neobservate.

Când diabetul nu este descoperit și tratat din timp, poate duce la complicații grave. Există mai mulți factori de risc care cresc șansele de dezvoltare a diabetului de tip 2.

Cunoașterea acestor factori și a modalităților de acțiune poate întârzia sau preveni apariția afecțiunii.



Aproape una din două persoane suferă de diabet, dar nu știe acest lucru.



### Cunoașteți-vă riscurile:



**Istoricul familial:** dacă ai un părinte sau un frate/o soră cu diabet, riscul de a dezvolta această afecțiune crește.



**Greutatea corporală:** a fi supraponderal sau obez crește riscul de a dezvolta diabet de tip 2.



**Vârsta:** riscul de a dezvolta diabet de tip 2 crește odată cu vârsta, în special după 45 de ani.



**Sedentarismul:** inactivitatea fizică poate contribui la creșterea în greutate și rezistența la insulină.



**Diabetul gestațional:** femeile care dezvoltă diabet în timpul sarcinii prezintă un risc crescut.

### Ce este de făcut?

În multe cazuri, obiceiurile alimentare sănătoase și activitatea fizică regulată pot diminua riscul de a dezvolta diabet de tip 2.

**Alimentație:** Alegeți cereale integrale, proteine slabe și multe fructe și legume. Limitați consumul de zahăr și grăsimi saturate (de exemplu, smântână, brânză, unt).

**Activitate fizică:** Petreceți mai puțin timp stând jos și mai mult timp făcând mișcare. Practicați cel puțin 150 de minute de activitate fizică de intensitate moderată, pe săptămână (mers rapid, jogging, ciclism etc.).

**Monitorizare:** Fiți atenți la posibilele semne ale diabetului, cum ar fi sete excesivă, urinare frecventă, scădere în greutate inexplicabilă, răni cu vindecare lentă, vedere încețoșată și lipsă de energie. Dacă aveți oricare dintre aceste simptome sau aparțineți unui grup cu risc ridicat, consultați un profesionist din domeniul sănătății.

