

بار جهانی بیماری دیابت و اختلال تحمل گلوکز (IGT)

دیابت ملیتوس یکی از شایع ترین بیماری های غیرواگیر در جهان است. این بیماری چهارمین یا پنجمین علت مرگ در اکثر کشورهای با درآمد بالا (توسعه یافته) است. در کشورهایی که از نظر اقتصادی در حال توسعه هستند شواهد علمی مبنی بر اپیدمی این بیماری وجود دارد. علاوه بر دیابت، اختلال تحمل گلوکز (IGT) نیز یکی از معضلات بزرگ در زمینه سلامت است. مبتلایان به اختلال تحمل گلوکز بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی عروقی هستند.

دیابت نوع ۲ معمولاً بیماری میانسالان و سالمندان است اما طی سالهای اخیر به علت افزایش میزان چاقی، عدم تحرک بدنی و رژیم غذایی نامناسب در گروه سنی نوجوانان و جوانان نیز به طور فزاینده ای دیده میشود. تعداد مبتلایان به دیابت در گروه سنی ۲۰ تا ۷۹ سال در سال ۲۰۲۱ بیش از ۵۳۷ میلیون نفر بوده است. پیش بینی می شود این تعداد تا سال ۲۰۴۵ از مرز ۷۸۴ میلیون نفر بگذرد. تعداد مبتلایان به دیابت نوع ۱ و نوع ۲ در همه کشورهای جهان در حال افزایش است و متأسفانه بیش از ۷۵٪ بیماران در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می کنند. نیمی از مبتلایان به دیابت (بیش از ۲۳۰ میلیون نفر) از بیماری خود بی خبر هستند. دیابت سالانه عامل مستقیم ۶،۷ میلیون مرگ است. (۶ میلیون و هفتصد هزار نفر) با در پیش گرفتن شیوه های سالم در زندگی تا ۷۰٪ می توان از ظهور بیماری دیابت نوع ۲ پیشگیری نمود. کنترل عوامل خطر ابتلا به دیابت تا ۱۱٪ از کل هزینه مراقبت های بهداشتی می کاهد.

هزینه مراقبت های بهداشتی دیابت

هزینه های بهداشتی درمانی ناشی از دیابت در سال ۲۰۲۱ حداقل ۹۶۶ میلیارد دلار بوده است. این مقدار در سال ۲۰۴۵ بالغ بر ۱۰۵۴ میلیارد دلار خواهد شد.

مرگ و میر ناشی از دیابت

دیابت و عوارض آن در اغلب کشورها یکی از علل اصلی مرگ زود هنگام است. ۳۲،۶٪ مرگ های ناشی از دیابت در سنین زیر ۶۰ سال رخ می دهد. دیابت سالانه عامل مستقیم ۶،۷ میلیون مرگ است. (۶ میلیون و هفتصد هزار نفر). عوارض قلبی - عروقی یکی از علل اصلی مرگ در مبتلایان به دیابت است و در برخی از کشورها مسئول بیش از ۵۰٪ مرگ ها می باشد.

نسبت جنسی دیابت

جنس	شیوع سال ۲۰۲۱ (درصد) ۲۰ تا ۷۹ سال
مرد	۱۰،۸
زن	۱۰،۲

تعداد بیماران بر حسب محل زندگی در جهان

جهان	درصد شیوع دیابت ۲۰۲۱	۲۰۲۱	۲۰۴۵
مناطق روستائی	۸،۳	۱۷۶ (میلیون نفر)	۱۸۶،۷ (میلیون نفر)
مناطق شهری	۱۲،۱	۳۶۰ (میلیون نفر)	۵۹۶،۵ (میلیون نفر)

بار بیماری دیابت در ایران :

برآورد تعداد کل بیماران دیابتی در جمعیت بالای ۲۵ سال در ایران در سال ۲۰۲۰ بیش از ۷ میلیون نفر بوده است. در همان سال شیوع دیابت نیز ۱۴,۱۵٪ بوده است (متوسط قند خون در جمعیت فوق ۱۰۵,۵۱ میلی‌گرم در دسی لیتر بوده است). میزان آگاهی از دیابت ۷۳,۲۹٪ برآورد گردید. پوشش درمان ۶۵,۰۵٪ و درمان موثر ۳۱,۰۶٪ بوده است.

سود اقتصادی ناشی از مداخلات پیش‌گیرانه در ارتباط با دیابت

مطالعات نشان داده اند که مداخلات روش زندگی (Life Style) می‌تواند بروز دیابت را حداقل ۱۱ سال به تاخیر بیندازد و حتی در ۲۰٪ موارد بروز آن را منتفی کند. مداخلات موثر در روش زندگی شامل کاهش وزن (حداقل تا ۷٪) از وزن اولیه فرد با استفاده از رژیم غذایی سالم (کم چربی و کم کالری) و فعالیت بدنی با شدت متوسط (حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته) می‌باشند. تخمین هزینه‌های مداخلات پیش‌گیرانه، بستگی به منطقه و شرایط ارایه خدمت و قیمت تمام شده خدمت داشته و در هر کشور متفاوت است.

مطالعات نشان داده است که غربالگری برای دیابت نوع ۲ در مقایسه با دیگر غربالگری‌ها هزینه‌اثربخش تر بوده بخصوص اگر در مبتلایان به فشارخون (در هر سنی) و یا در افراد ۷۵-۵۵ سال انجام شود.

غربالگری فرصت‌طلبانه (Opportunistic Screening) غربالگری بیماری در حین ویزیت‌های روتین، بمراتب هزینه‌اثربخش تر از غربالگری همگانی و جمعیتی است. اما غربالگری هدفمند در افرادی که یک یا چند عامل خطر دارند (Targeted Screening) از همه‌اثربخش تر گزارش شده است.

ساختار اجرایی برنامه کشوری پیشگیری و کنترل دیابت

برنامه کشوری پیشگیری و کنترل دیابت شامل شش بخش تشکیل‌دهنده مهم است. شش بخش شامل اطلاع‌رسانی عمومی و آموزش، غربالگری وجود عوامل خطر بروز بیماری دیابت، انجام آزمون غربالگری بیوشیمیایی، تشخیص بیماری، مراقبت، و ارزشیابی هستند.

اطلاع‌رسانی عمومی و آموزش

- ◆ اطلاع‌رسانی و تبیین اهمیت بیماری‌های غیرواگیر و به‌خصوص بیماری دیابت و پیشگیری و کنترل آن برای سیاست‌گذاران
- ◆ اطلاع‌رسانی و آموزش عموم جامعه در ارتباط با شناخت و پیشگیری بیماری‌های غیرواگیر و به‌خصوص بیماری دیابت و پیشگیری از بیماری و عوارض جدی آن
- ◆ آموزش پرسنل بهداشتی درمانی و اجرایی برنامه
- ◆ آموزش بیماران دیابتی و خانواده‌های آنان در ارتباط با شناخت و پیشگیری بیماری دیابت، کنترل و پیشگیری از بروز عوارض جدی آن
- ◆ آموزش مبتلایان به عوامل خطر بروز بیماری دیابت

غربالگری وجود عوامل خطر بروز بیماری دیابت

عوامل خطر بروز دیابت با بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر دیگر مشترک است. وجود هر کدام از مشکلات زیر عامل خطر برای بروز بیماری دیابت محسوب می‌شود:

- ◆ وجود چاقی ($BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$) و اضافه وزن ($BMI > 30 \text{ kg/m}^2$)
- ◆ سابقه فامیلی بیماری دیابت در فامیل درجه یک (پدر، مادر، خواهر و یا برادر)

- ◆ وجود دیسلیپیدمی (افزایش غلظت سرمی کلسترول، تری‌گلیسرید و LDL و کاهش HDL
- ◆ ابتلا به فشارخون بالا (بیش از ۱۴۰/۹۰ mmHg)
- ◆ وجود اختلالات متابولیسم کربوهیدرات‌ها IFG یا IGT
- ◆ سابقه ابتلا به دیابت بارداری (GDM)
- ◆ سابقه به دنیا آوردن نوزاد با وزن بیش از 4 کیلوگرم
- ◆ سابقه مرده‌زایی، سقط بدون دلیل مشخص

● انجام آزمون‌های غربالگری بیوشیمیایی

- ◆ انجام آزمایش قندخون سرمی به‌عنوان آزمون غربالگری بیماری دیابت در افراد غیرباردار و آزمایش لیپیدهای خون
- ◆ انجام آزمایش قند خون ناشتا و تحمل گلوکز (۷۵ گرم) برای غربالگری دیابت بارداری
- ◆ انجام آزمایش (نیمه کیفی) ادرار از نظر وجود آلبومین

● تشخیص بیماری

- ◆ تشخیص افراد پره‌دیابتی (قندخون ناشتا برابر با ۱۲۵-۱۰۰ mg/dl)
- ◆ تکرار آزمایش قندخون ناشتا در موارد با قندخون ناشتای بیش از ۱۲۶ mg/dl برای تایید تشخیص بیماری دیابت
- ◆ گلوکز پلاسمای ۲ ساعت بعد از مصرف ۷۵ گرم گلوکز برابر و یا بیش از ۲۰۰ mg/dl برای تشخیص دیابت
- ◆ تشخیص زنان مبتلا به بیماری دیابت بارداری با استفاده از آزمون GCT و تست تحمل گلوکز پس از مصرف ۷۵ گرم گلوکز
- ◆ تشخیص ابتلا به بیماری دیابت با استفاده از قند خون پلاسمای مساوی یا بیش از ۲۰۰ mg/dl در یک نمونه اتفاقی (Random) خون اگر با علائم کلاسیک هیپرگلیسمی (پولی اوری، پولی دیپسی و پولی فازی) توام باشد.

● مراقبت

- ◆ ویزیت مستمر بر اساس دستورالعمل کشوری برنامه جهت دستیابی به کنترل متابولیک مطلوب و پیشگیری از عوارض زودرس و دیررس بیماری
- ◆ پیگیری‌های لازم بر اساس دستورالعمل کشوری برنامه
- ◆ مشاوره‌های تخصصی لازم
- ◆ توصیه‌های موثر و مهم در تغییر روش زندگی ناسالم به سالم

● پایش و ارزشیابی

- ◆ پایش مستمر عملکرد اجرایی برنامه

سابقه روز جهانی دیابت

در پاسخ به سیر صعودی بروز دیابت در جهان، سازماندهی روز جهانی دیابت از سال ۱۹۹۱ توسط فدراسیون بین المللی دیابت و (IDF) و سازمان بهداشت جهانی (WHO) صورت گرفت. از آن پس جمعیت ها و اکنون ملل مختلف که جمعیتی بیش از ۳۵۰ میلیون نفر را در بر می گیرد و شامل سیاستگذاران، متخصصان حوزه های سلامت، مراقبین بهداشتی، مبتلایان به دیابت و عموم مردم هستند از این روز حمایت می کنند. علت انتخاب ۱۴ نوامبر (۲۳ آبان) بعنوان روز جهانی دیابت به مناسبت سالروز تولد فردریک بانتینگ (کاشف انسولین) است. بانتینگ و چارلز بست در سال ۱۹۲۲ انسولین را به جهانیان ارائه کردند. روز جهانی دیابت توسط ۲۳۰ عضو IDF در ۱۷۰ کشور جهان همراه با سازمان ها، انجمن ها، متخصصان حوزه سلامت و دیگر افراد علاقمند به موضوع دیابت برگزار می گردد.

برنامه های رادیو تلویزیونی، رخدادهای ورزشی، غربالگری رایگان برای تشخیص ابتلا به دیابت و عوارض آن، گردهمایی های عمومی، تهیه پوستر و پمفلت، برگزاری کارگاه های دیابت، کنفرانس های خبری، چاپ مقالات در روزنامه ها و مجلات و فعالیتهای مختلف دیگر برای کودکان و نوجوانان برخی از مهمترین برنامه هایی هستند که در این روز اجراء می شوند. هر ساله یک شعار برای روز جهانی دیابت انتخاب می شود و فعالیتهای عمدتاً حول محور شعار سال می باشد.

آمار و اطلاعات

- در سال ۲۰۲۱ میلادی ۵۳۷ میلیون بزرگسال (۱ نفر در هر ۱۰ نفر) مبتلا به دیابت بودند.
- انتظار می رود تا سال ۲۰۳۰ تعداد افراد مبتلا به دیابت به ۶۴۳ میلیون نفر افزایش یابد و ممکن است تا سال ۲۰۴۵ تعداد بیماران از مرز ۷۸۳ میلیون نفر بگذرد.
- نیمی از مبتلایان به دیابت در جهان از بیماری خود اطلاع ندارند. طبق آخرین مطالعه انجام شده در کشور ما یک چهارم بیماران از بیماری خود بی اطلاع هستند.
- ۴ نفر از هر ۵ دیابتی در کشورهای با درآمد پایین و متوسط زندگی می کنند.
- از هر ۶ تولد ۱ مورد درگیر قند خون بالا (هیپرگلیسمی) در بارداری هستند. (۲۱ میلیون)
- دو سوم افراد مبتلا به دیابت در مناطق شهری زندگی می کنند و سه چهارم آن ها در سن کار هستند.
- ۶،۷ میلیون نفر در سال ۲۰۲۱ در اثر دیابت فوت کردند. یک سوم مرگ های ناشی از دیابت در افراد در سنین کار (بهره وری) رخ داده است. در واقع ۳۲،۶ درصد مرگ ها زیر ۶۰ سال بوده اند.
- هزینه های دیابت در سال ۲۰۲۱ میلادی به میزان ۹۶۶ میلیارد دلار آمریکا بوده است.

پیام های کلیدی

- دیابت یک بیماری جدی و طولانی مدت است و زمانی رخ می دهد که بدن نمی تواند انسولین تولید کند و یا نمی تواند به طور موثر از آن استفاده کند. به طور کلی دیابت در سه گروه طبقه بندی می شود: دیابت نوع ۱، نوع ۲ و دیابت بارداری.
- دیابت نوع ۱ بیماری دوران کودکی و نوجوانی است ولی می تواند در هر سنی رخ دهد. حداقل در حال حاضر نمی توان از آن پیشگیری کرد. افراد با دیابت نوع ۱ می توانند سلامت زندگی کنند. در صورت تامین دائمی انسولین، آموزش، خودمراقبتی و اندازه گیری قند خون، مبتلایان به دیابت نوع یک می توانند در سلامت زندگی کنند.

- حدود ۹۰٪ دیابت در سراسر جهان دیابت نوع ۲ گزارش شده است. آموزش، خودمراقبتی و پیروی از شیوه زندگی سالم و استفاده از دارو در کنترل بیماری موثر است. دیابت نوع ۲ قابل پیشگیری است و در برخی موارد در اوایل بیماری قابل بهبود است.
- عدم دسترسی به انسولین، عدم تشخیص و یا تاخیر در تشخیص دیابت نوع ۱ منجر به کتواسیدوز دیابتی، علت شایع مرگ در کودکان و جوانان مبتلا به دیابت است.
- پیشگیری از دیابت یا ابتلا به عوارض آن با خود مراقبتی امکان پذیر است. (دیابت نوع ۲)
- هیچ مداخله موثر و ایمن در حال حاضر برای پیشگیری از دیابت نوع ۱ وجود ندارد.
- شواهد محکمی وجود دارد مبنی بر اینکه پیشگیری از دیابت نوع ۲ امکان پذیر است.
- پایش منظم عوامل خطر برای مشکلات دیابت و مداخله زودهنگام منجر به کاهش بستری و بهبود نتایج بالینی می‌شود.
- میزان دسترسی به داروهای دیابت در نقاط مختلف جهان متفاوت است. در کشورهای با درآمد بالا دسترسی به انسولین بیشتر است و در کشورهای با درآمد پایین میزان دسترسی کمتر است.
- 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 تاخیر انداختن یا جلوگیری از عوارض حیاتی است.
- برای متخصصان مراقبت‌های بهداشتی، دسترسی به آموزش و منابع کافی برای تشخیص زودهنگام عوارض و ارائه بهترین مراقبت ممکن ضروری است

موضوع:

موضوع روز جهانی دیابت ۲۰۲۳-۲۰۲۱ دسترسی به مراقبت از 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 نشده‌اند. در بسیاری از موارد، دیابت نوع ۲ و عوارض آن را می‌توان 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، می‌تواند منجر به عوارض جدی و بالقوه تهدید کننده زندگی شود.

واقعیت‌ها و ارقام:

- اطلس دیابت *IDF* آخرین آمار، اطلاعات و پیش‌بینی‌ها را در مورد تأثیر جهانی دیابت ارائه می‌دهد.
- ۵۳۷ میلیون بزرگسال (۱۰ در ۱۰) در سال ۲۰۲۱ با دیابت زندگی می‌کردند که انتظار می‌رود این رقم تا سال ۲۰۳۰ به ۶۴۳ میلیون و تا سال ۲۰۴۵ به ۷۸۳ میلیون نفر افزایش یابد.
- بطور متوسط در جهان ۱ نفر از هر ۲ بزرگسال مبتلا به دیابت تشخیص داده نشده باقی می‌ماند (۲۴۰ میلیون نفر). اکثر آن‌ها دیابت نوع ۲ دارند.
- بیش از ۳ نفر از هر ۴ نفر مبتلا به دیابت در کشورهای با درآمد پایین و متوسط زندگی می‌کنند.
- 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 می‌کنند.
- 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 دیابت 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، می تواند 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.

ریسک فاکتورهای دیابت نوع دو:

چندین عامل خطر با دیابت نوع ۲ مرتبط است که عبارتند از:

- سابقه خانوادگی دیابت
- اضافه وزن
- رژیم غذایی ناسالم
- عدم تحرک بدنی
- افزایش سن
- فشار خون بالا
- قومیت
- اختلال تحمل گلوکز* (IGT) و اختلال قند ناشتا
- سابقه دیابت بارداری
- تغذیه نامناسب در دوران بارداری

میزان خطر ابتلا به دیابت نوع دو را برای خودتان محاسبه کنید:

پرسشنامه های مختصر روش های ساده، عملی و ارزانی برای شناسایی سریع افرادی هستند که ممکن است در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار داشته باشند و نیاز به بررسی بیشتر در سطح خطر دارند. IDF یک ارزیابی آنلاین خطر دیابت نوع ۲ را بر اساس مدل خطرسنجی (FINDRISC) توسعه داده است که هدف آن پیش بینی خطر احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ در یک فرد در ده سال آینده است.

پیشنهادات IDF در حوزه رژیم سالم برای عموم مردم:

انتخاب آب، قهوه یا چای به جای آب میوه، نوشابه یا سایر نوشیدنی های شیرین شده با شکر خوردن حداقل سه وعده سبزی در روز، از جمله سبزیجات برگ سبز خوردن حداکثر سه وعده میوه تازه در هر روز انتخاب آجیل، یک تکه میوه تازه، یا ماست کم چرب برای میان وعده

عدم مصرف الکل

انتخاب گوشت سفید، مرغ یا غذاهای دریایی به جای گوشت قرمز یا فرآوری شده

انتخاب کره بادام زمینی به جای شکلات یا مربا در صبحانه

انتخاب نان، برنج یا ماکارونی سبوس دار به جای نان سفید، برنج یا ماکارونی

انتخاب چربی های غیر اشباع (روغن زیتون، روغن کانولا، روغن ذرت یا روغن آفتابگردان) به جای چربی های اشباع شده (کره، روغن حیوانی، روغن نارگیل یا روغن پالم).

فعالیت بدنی:

هرچه فعالیت بدنی افزایش یابد برای کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ خوب است. شما باید حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط تا شدید (مثلاً پیاده روی، دویدن، شنا یا دوچرخه سواری) که در هفته در فواصل منظم طی ۳ تا ۵ روز را به عنوان هدف قرار دهید. زمان انجام فعالیت بدنی را از ۱۰ دقیقه شروع کنید و به تدریج بالا ببرید. علاوه بر این توصیه می شود در هفته یک ساعت فعالیت های قدرتی، استقامتی و انعطاف پذیری انجام دهید.

آیا شما در خطر ابتلا به دیابت نوع دو هستید؟

آزمون تعیین خطر دیابت:

۱. سن شما چقدر است؟

کمتر از ۴۰ سال (صفر امتیاز)

۴۰ تا ۴۹ سال (یک امتیاز)

۵۰ تا ۵۹ سال (دو امتیاز)

۶۰ سال و بالاتر (سه امتیاز)

۲. جنسیت:

زن (صفر امتیاز)

مرد (یک امتیاز)

۳. اگر خانم هستید، آیا تا به حال به دیابت بارداری مبتلا شده اید؟

بلی (یک امتیاز)

خیر (صفر امتیاز)

۴. آیا مادر، پدر، خواهر یا برادر مبتلا به دیابت دارید؟

بلی (یک امتیاز)

خیر (صفر امتیاز)

۵. آیا مبتلا به بیماری فشارخون بالا هستید؟

بلی (یک امتیاز)

خیر (صفر امتیاز)

۶. آیا فعالیت بدنی به میزان کافی دارید؟ (۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط تا شدید در ۳ الی ۵ نوبت در

هفته)

بلی (صفر امتیاز)

خیر (یک امتیاز)

۷. نمایه توده بدنی شما در کدام دسته بندی قرار دارد؟

راهنما:

نمایه توده بدنی = وزن (کیلوگرم) / مجذور قد (متر)

سه امتیاز	دو امتیاز	یک امتیاز	صفر امتیاز	نمایه توده بدنی
۴۰ و بالاتر	۳۰ تا ۴۰	۲۵ تا ۳۰	کمتر از ۲۵	

مثال: نمایه توده فرد با وزن ۹۰ کیلوگرم و قد ۱۸۰ سانتی متر (۱,۸ متر) برابر است با: $90 \div 1.8^2 = 27.7$ طبق جدول برابر است با یک امتیاز

امتیاز :

اگر امتیاز شما ۵ یا بالاتر شد:

در خطر بالا برای ابتلا به دیابت نوع دو هستید. با این حال، فقط پزشک می تواند با اطمینان بگوید که آیا دیابت نوع ۲ دارید یا پیش دیابت (وضعیتی که در آن سطح گلوکز خون بالاتر از حد طبیعی است اما هنوز آنقدر بالا نیست که به عنوان دیابت تشخیص داده شود). برای بررسی اینکه آیا آزمایش بیشتر مورد نیاز است یا خیر، با پزشک خود صحبت کنید. چاقی و اضافه وزن خطر ابتلا به دیابت نوع دو را برای هر فردی افزایش می دهد.

اگر امتیاز شما ۵ یا بالاتر شد در اولین فرصت به یک مرکز خدمات جامع سلامت برای اندازه گیری قند خون ناشتا مراجعه کنید.

قد (سانتیمتر)	وزن (کیلوگرم) ۲	وزن (کیلوگرم) ۲	وزن (کیلوگرم) ۲
	یک امتیاز	۲ امتیاز	۳ امتیاز
147	54	65	87≤
150	56	67	90≤
152	58	69	93≤
155	60	72	96≤
157	62	74	99≤
160	64	77	102≤
163	66	79	105≤
165	68	82	109≤
168	70	84	112≤
170	72	87	116≤
173	74	89	119≤
175	77	92	123≤
178	79	95	126≤
180	81	98	130≤
183	84	100	133≤
185	86	103	137≤
188	88	106	141≤
191	91	109	145≤
193	93	112	149≤

تشخیص دیابت نوع ۲ به سه طریق انجام می‌شود:

غلظت قند پلاسمای سیاه‌رگی دو ساعت پس از مصرف ۷۵ گرم گلوکز مساوی یا بالاتر از ۲۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر
غلظت قند پلاسمای سیاه‌رگی در یک نمونه اتفاقی (رندوم) مساوی یا بالاتر از ۲۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر همراه با علائم واضح
دیابت

غلظت قند پلاسمای سیاه‌رگی در دو نوبت ناشتا مساوی یا بالاتر از ۱۲۶ میلی گرم بر دسی لیتر
مقدار هموگلوبین گلیکوزیله ۶,۴ درصد یا بالاتر
در برنامه کشوری پیشگیری و کنترل دیابت مقادیر ناشتا قند خون (روش سوم) به عنوان معیار تشخیص در نظر گرفته شده است،
زیرا عملی‌تر و مناسب‌تر است و قابلیت تکرار دارد .
سایر تعاریف در تشخیص دیابت:

– در صورتی که غلظت قند پلاسمای ناشتا بین ۱۰۰ و ۱۲۵ میلی گرم بر دسی لیتر باشد به آن «اختلال قند ناشتا» می‌گویند .
– اگر غلظت قند دو ساعت پس از مصرف گلوکز بین ۱۴۰ و ۲۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر باشد «اختلال تحمل گلوکز» نامیده
می‌شود. در این دو گروه که اصطلاحاً افراد پره دیابتی (پیش دیابت) نامیده میشوند، زمینه ابتلا به دیابت بیشتر است، گرچه ممکن
است دو سوم آنان مبتلا به دیابت نشوند. در این افراد شانس بروز عوارض قلبی عروقی دیابت به مراتب بیشتر است. اصلاح عادت
های غذایی و ورزش (کاهش ۵ تا ۷ درصد وزن بدن سبب بهبود این شرایط می‌گردد) می‌تواند احتمال ابتلا این گروه به دیابت
نوع ۲ را کاهش دهد، مصرف داروی متفورمین برای افراد چاق در سنین کمتر از ۶۰ سال و خانم‌های با سابقه دیابت بارداری برای
رفع اختلال پره دیابت توصیه می‌گردد.

خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهید:

خبر خوب این است که می‌توانید خطر ابتلا به دیابت نوع دو را مدیریت کنید. قدم‌های کوچک، تفاوت‌های بزرگ ایجاد می‌کند
در اینکه شما زندگی طولانی‌تر و سالم‌تری داشته باشید.
اگر در خطر بالای ابتلا هستید، اولین قدم مراجعه به پزشکتان است، برای بررسی اینکه آیا آزمایشات اضافی (بیشتر / تکمیلی) مورد
نیاز است یا خیر.

اصلاح عادت‌های غذایی و ورزش (کاهش ۵ تا ۷ درصد وزن بدن سبب بهبود این شرایط می‌گردد) می‌تواند احتمال ابتلا به
دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. در افراد پره دیابتی مصرف داروی متفورمین برای افراد چاق در سنین کمتر از ۶۰ سال و خانم‌های با
سابقه دیابت بارداری برای پیشگیری از دیابت توصیه می‌گردد.

شعار و روز شمار هفته ملی دیابت سال ۱۴۰۱:

شعار کمپین سه ساله دیابت از سال ۲۰۲۱ تا ۲۰۲۳: دسترسی به مراقبت دیابت

Access to Diabetes Care

شعار اختصاصی سال ۲۰۲۳: دیابت: شناخت خطرات، اقدام موثر

KNOW YOUR RISK, KNOW YOUR RESPONSE

روزهای هفته دیابت	تاریخ	عنوان
شنبه	۱۴۰۲/۸/۲۰	پیش دیابت
یکشنبه	۱۴۰۲/۸/۲۱	دیابت و نقش رسانه ها
دوشنبه	۱۴۰۲/۸/۲۲	دیابت، آموزش و مشارکت مردمی و سمن ها
سه شنبه	۱۴۰۲/۸/۲۳	روز جهانی دیابت دیابت: شناخت خطرات، اقدام موثر
چهارشنبه	۱۴۰۲/۸/۲۴	دیابت، بهبود دسترسی به درمان
پنج شنبه	۱۴۰۲/۸/۲۵	دیابت، شیوه زندگی سالم با تغذیه سالم
جمعه	۱۴۰۲/۸/۲۶	دیابت، شیوه زندگی سالم با فعالیت بدنی