



Comunicat de presă - Ziua Mondială a Diabetului - 14 noiembrie 2018

Ziua Mondială a Diabetului (ZMD) are loc în fiecare an în data de 14 noiembrie, la inițiativa Federației Internaționale de Diabet (IDF), cu sprijinul Organizației Mondiale a Sănătății (OMS). Această zi este marcată la nivel internațional de toate asociațiile membre IDF, de furnizorii de servicii de sănătate și de persoanele afectate de diabet, fiind cea mai mare campanie mondială de informare despre diabet. Ziua Mondială a Diabetului reprezintă o oportunitate globală de sensibilizare și de inducere a schimbării în prevenirea bolii și a accesului la testare și tratament.

Logoul Zilei Mondiale a Diabetului este cercul albastru - simbolul global al diabetului.

Raportul global al OMS privind diabetul zaharat oferă o imagine de ansamblu asupra bolii, intervențiile disponibile pentru prevenirea și gestionarea diabetului zaharat și recomandările pentru guverne, persoane fizice, societatea civilă și sectorul privat.

Strategia globală privind dieta, activitatea fizică și sănătatea completează munca OMS în domeniul diabetului, prin canalizarea pe abordări populaționale pentru promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice regulate, iar astfel, de reducere a problemei globale legată de obezitate și persoanele supraponderale.

În prezent, la nivel mondial, trăiesc peste 425 milioane de persoane (20-79 ani) cu diabet, iar cele mai multe dintre aceste persoane cu diabet tip 2 (352 milioane), care poate fi prevenit prin activitate fizică regulată, dieta sănătoasă, echilibrată și promovarea unui mediu sănătos de viață.

Conform studiului PREDATORR „Prevalența diabetului și prediabetului la populația adultă din România”: în anul 2017 la o populație adultă de 14382000 erau înregistrate 1785300 cazuri de diabet la adulți cu vârste între 20 și 79 de ani, cu o prevalență a bolii de 12,4%; în topul regiunilor cu cei mai mulți diabetici se află Regiunea Sud-Muntenia, unde s-a înregistrat o prevalență a diabetului de 13,39%, urmată de Regiunea București-Ilfov, cu o prevalență a diabetului de 12,79%, Regiunea Nord-Est (12,38%), regiunile Sud-Oltenia (12,1%), Nord-Vest (11,69%) și Sud-Est (10,44%); regiunile cu cei mai puțini diabetici sunt Regiunea Vest (8,2%) și Regiunea Centru (9,99%). Deoarece în multe cazuri diabetul zaharat rămâne nediagnosticat, numărul persoanelor care au diabet ar putea fi mult mai mare.

Tema campaniei pentru anii 2018-2019 este **”FAMILIA ȘI DIABETUL”**. A fost aleasă o perioadă de doi ani pentru o aliniere a campaniei la planul strategic actual al IDF și pentru a facilita planificarea, realizarea, promovarea și participarea.

Materialele și acțiunile pe care le va realiza IDF în timpul celor doi ani de campanie vor urmări: creșterea conștientizării despre impactul pe care îl are diabetul asupra familiei și rețeaua de sprijin pentru cei afectați, precum și promovarea rolului familiei în managementul, îngrijirea, prevenirea și educația despre diabet.

Famiile joacă un rol-cheie în abordarea factorilor modificabili de risc pentru diabetul tip 2 și e nevoie să beneficieze de educația, resursele și mediul necesare unui stil de viață sănătos.

Cum se poate reduce povara prin diabet?

Măsurile simple pentru stilul de viață s-au demonstrat a fi eficiente în prevenirea sau amânarea debutului de diabet tip 2. Pentru a preveni diabetul tip 2 și complicațiile acestuia, orice persoană trebuie:

- Să atingă și să mențină greutatea corporală normală;
- Să fie active fizic – cel puțin 30 minute de activitate regulată, moderată ca intensitate în majoritatea zilelor; mai multă activitate este necesară pentru controlul greutății;
- Să mănânce alimente sănătoase, cu evitarea aportului de zahar și grăsimi saturate;
- Să evite consumul de tutun – fumatul crește riscul de diabet și boli cardiovasculare.

Recomandările Federației Internaționale de Diabet (IDF) cu privire la alimentația sănătoasă pentru populația generală sunt următoarele:

- ❖ Alegeți apă, cafea sau ceai în loc de suc de fructe sau alte băuturi îndulcite cu zahăr.
- ❖ Mâncați cel puțin trei porții de legume în fiecare zi, inclusiv verdețuri.
- ❖ Mâncați până la trei porții de fructe proaspete în fiecare zi.
- ❖ Alegeți pentru o gustare nuci, o bucată de fruct proaspăt sau iaurt neîndulcit.
- ❖ Limitați consumul de alcool la maximum două băuturi standard pe zi.
- ❖ Alegeți carnea albă, pui sau fructe de mare în loc de carne roșie sau procesată.
- ❖ Alegeți untul de arahide în loc de ciocolată sau gem.
- ❖ Alegeți pâine, orez, paste din făină integrală, în loc de pâine, orez, paste din făină albă.
- ❖ Alegeți grăsimi nesaturate (uleiuri de măsline, canola, porumb sau floarea-soarelui), în loc de grăsimi saturate (unt, ghee, grăsimi animală, uleiuri de cocos sau de palmier).

Cum se poate reduce povara prin diabet?

Diagnostic și tratament

- Diagnosticul precoce se poate obține prin testarea relativ ieftină a glucozei în sânge.
- Tratamentul diabetului implică dietă și activitate fizică, pe lângă micșorarea glicemiei și a nivelurilor altor factori de risc cunoscuți care afectează vasele de sange.
- Stoparea fumatului e importantă pentru evitarea complicațiilor.

Intervențiile fezabile care economisesc bani în țările în curs de dezvoltare includ:

- Controlul glicemiei, în special în diabetul tip 1. Persoanele cu diabet tip 1 (insulino-dependent) au nevoie de insulină, persoanele cu diabet tip 2 (insulino-independent) pot fi tratate cu medicație orală, dar pot avea nevoie și de insulină;
- Controlul tensiunii arteriale și îngrijirea membrelor inferioare.

Alte intervenții:

- ❖ screening și tratament pentru retinopatie (care cauzează orbire)
- ❖ controlul lipidelor în sânge (pentru normalizarea nivelurilor de colesterol)
- ❖ screening pentru semnele precoce de boală renală consecutivă diabetului.

În județul Arad, conform Compartimentului de Statistică și Informatică în Sănătate Publică, situația se prezintă astfel:

- în anul 2016 era înregistrat un număr de 1280 cazuri noi de diabet zaharat (DZ), dintre care 86,5% cu DZ insulino - independent și 13,5% cu DZ insulino - dependent,
- în anul 2017 era înregistrat un număr de 1203 cazuri noi de diabet zaharat, dintre care 94,7% DZ insulino - independent și 5,3% DZ insulino - dependent; rămași în evidență cu diabet zaharat este un număr de 28683 pacienți, dintre care peste 80% sunt cu DZ insulino - independent,
- în primele trei trimestre ale anului 2018 era înregistrat un număr de 994 cazuri noi de diabet zaharat, dintre care 96,7% cu DZ insulino - independent și 3,3% cu DZ insulino-dependent; rămași în evidență sunt 29185 pacienți cu diagnosticul de diabet zaharat, iar dintre aceștia 60% sunt pacienți din mediul urban și 40% din mediul rural.

Direcția de Sănătate Publică a Județului Arad, prin Compartimentul Evaluarea și Promovarea Sănătății, în perioada 13 - 30 noiembrie 2018, derulează în unitățile de învățământ activități de informare și educative privind diabetul.

În România, campania celebrării Zilei Mondiale a Diabetului are sloganul ” **Diabetul preocupă fiecare familie**” și este coordonată metodologic de Ministerul Sănătății prin Institutul Național de Sănătate Publică.

DIRECTOR EXECUTIV
JR. CĂTANĂ CONSTANTIN

