

# Ziua Mondială a Diabetului

14 noiembrie 2018

**INFORMARE DESPRE EVENIMENT**



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI  
PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ TIMIȘOARA

# Ziua Mondială a Diabetului

- Ziua Mondială a Diabetului 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 e marcată la nivel internațional de către toate asociațiile membre ale IDF, de furnizorii de servicii de sănătate, dar și de persoanele afectate de diabet, fiind cea mai mare campanie mondială de informare asupra diabetului.
- În fiecare an, Ziua Mondială a Diabetului se concentrează pe o temă aparte.
- Din anul 2009 înapoi, tema campaniei e prevenirea diabetului și educarea cu privire la acesta, scopul acestui eveniment fiind o mai bună informare a persoanelor care suferă de diabet, reprezentând și o manieră de implicare și de informare a publicului general.

**Familia și Diabetul**

14 noiembrie 2018



**DIABETUL PREOCUPĂ  
FIECARE FAMILIE**

# Ziua Mondială a Diabetului

## Ziua Mondială a Diabetului 2018 -19

Tema pentru ZMD 2018 și 2019 este **Familia și Diabetul**.

A fost aleasă o perioadă de doi ani pentru o aliniere a campaniei la planul strategic actual 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.
- ❖ Promovarea rolului familiei în management, îngrijire, prevenire și educație despre diabet.

**Familia și Diabetul**

14 noiembrie 2018



**DIABETUL PREOCUPĂ  
FIECARE FAMILIE**

## Diabetul preocupă fiecare familie

- **Mai mult de 425 milioane de persoane trăiesc în prezent cu diabet**

Majoritatea cazurilor sunt diabet tip 2, forma prevenibilă prin activitate fizică regulată, o dietă sănătoasă și echilibrată, și promovarea de medii de viață sănătoase. Familiile au rol cheie în prevenirea factorilor modificabili de risc pentru diabet și trebuie încurajate prin educație, resurse și medii potrivite unui stil de viață sănătos.

- **1 din 2 persoane care trăiesc cu diabet tip 2 este nediagnosticată**

Diagnosticul precoce și tratamentul sunt cheia prevenirii complicațiilor diabetului. Toate familiile sunt potențial afectate de diabet, astfel încât atenția asupra semnelor, simptomelor și factorilor de risc pentru toate tipurile de diabet este vitală pentru a ajuta la depistarea precoce.



## Diabetul preocupă fiecare familie

- **Diabetul poate fi costisitor pentru persoană și familie.**

În multe țări, costul injecției cu insulină și monitorizarea zilnică pot consuma jumătate din venitul mediu al familiei, pe lângă faptul că, pentru prea mulți pacienți, accesul regulat la medicamentele esențiale este greu de obținut. Îmbunătățirea accesului la medicamentele diabetice și tratament este urgentă, pentru a evita costurile mari pentru individ și familie, care au impact asupra stării de sănătate.

- **Mai puțin de 1 din 4 membri ai familiei au acces la programele de educație pentru diabet.**

În cazul diabetului, suportul acordat familiei în timpul îngrijirilor a demonstrat că are un efect substanțial în îmbunătățirea stării de sănătate a persoanelor cu diabet. Ca atare este important ca educația continuă și sprijinul pentru auto-monitorizare să fie accesibile tuturor persoanelor cu diabet și familiilor acestora, pentru a reduce impactul emoțional al bolii care poate duce la o calitate negativă a vieții.

- Mesajele campaniei, materialele și acțiunile promoționale pentru ZMD 2018-19 sunt disponibile pentru a sprijini comunitatea persoanelor cu diabet și nu numai, în pregătirea activităților de conștientizare în cursul lunii noiembrie.



# Ziua Mondială a Diabetului

## Diabetul - Date la nivel mondial

În anul 2017,

- **425 milioane adulți** (20-79ani) trăiau cu diabet; până în 2045 numărul va crește la **629 milioane**
- Procentul **persoanelor cu diabet tip 2 e în creștere** în majoritatea țărilor
- **79%** din adulții cu diabet **trăiesc în țările slab și mediu dezvoltate**
- Cel mai mare număr de persoane cu diabet cu vârste **între 40 și 59 ani**
- **1 din 2 (212 milioane)** persoane cu diabet erau nediagnosticate
- Diabetul a cauzat **4 milioane decese**
- Diabetul a cauzat o cheltuială pentru sănătate de cel puțin **727 miliarde dolari** în 2017 – 12% din totalul cheltuielii pentru adulți
- **Mai mult de 1106500 copii** trăiau cu diabet tip 1
- **Mai mult de 21 milioane nașteri cu feți vii** (1 din 7 nașteri) au fost afectate de diabet în cursul sarcinii
- **352 milioane** persoane au fost la risc de diabet tip 2

**Familia și Diabetul**

14 noiembrie 2018



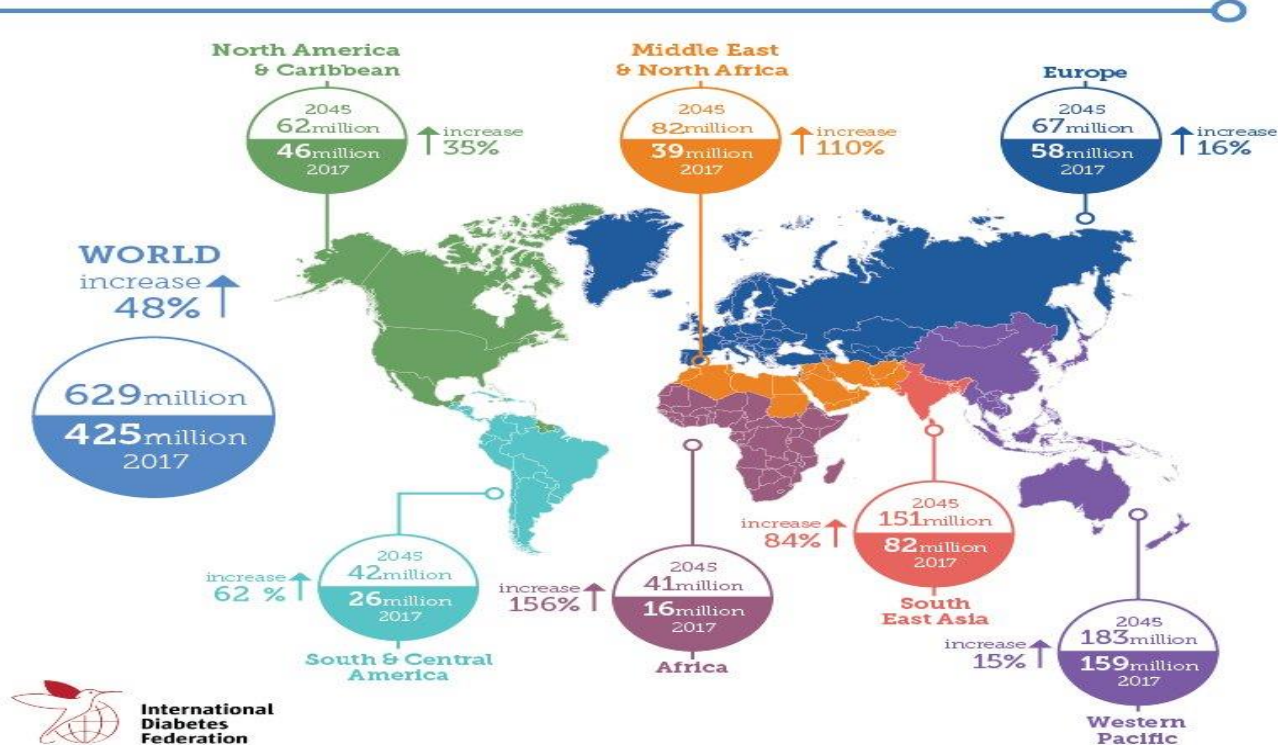
**DIABETUL PREOCUPĂ  
FIECARE FAMILIE**

# Ziua Mondială a Diabetului

## Diabetul - Date la nivel mondial

### Number of people with diabetes worldwide

in 2017 and 2045 (20-79 years)



Număr de persoane (20-79 ani) cu diabet pe regiuni, în anii 2017 și 2045

Sursa: Federația Internațională a Diabetului (IDF) IDF-DA-8e-EN-final 3.pdf

Familia și Diabetul

14 noiembrie 2018



DIABETUL PREOCUPĂ  
FIECARE FAMILIE

# Ziua Mondială a Diabetului

## Diabetul - Date la nivel european

**În Europa în anul 2017,**

- au fost înregistrate **66 de milioane de persoane** care suferă de diabet zaharat și dacă nu acționăm acum, această cifră va crește până la **81 milioane în 2045**.
- De asemenea, **1 din 11 adulți au diabet zaharat și 1 din 6 nașteri este afectată de hiperglicemie** în timpul sarcinii,
- **peste o treime (38%) din cazurile de diabet nu au fost diagnosticate** și prezintă un risc mai mare de complicații dăunătoare și costisitoare.
- Au fost înregistrate 693351 de decese și au fost cheltuite 208 miliarde de dolari pentru tratarea diabetului zaharat - 25% din totalul cheltuielilor din lume.
- Clasamentul primelor 5 țări din Europa în 2017, după numărul de persoane cu diabet zaharat (18-99 ani): Federația Rusă 9294254; Germania 9102395; Turcia 7058955; Spania 4268023; Italia 4226882.

**Familia și Diabetul**

14 noiembrie 2018



**DIABETUL PREOCUPĂ  
FIECARE FAMILIE**



# Ziua Mondială a Diabetului

## Diabetul - Date la nivel național

În anul 2017, în România

- 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 de 12,4%; numărul va scădea la 1246000 în 2045.
- 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%).
- peste 70% din cazuri afectează persoane trecute de 60 de ani, cu o pondere mai mare a diabetului la femei, cu aproximativ 17% mai multe cazuri decât la bărbați.
- în multe cazuri diabetul zaharat rămâne nedignosticat, astfel încât numărul persoanelor care au diabet ar putea fi mult mai mare. \*

*\*Studiul PREDATORR*

*Prevalența diabetului zaharat și a prediabetului în populația adultă din România*

**Familia și Diabetul**

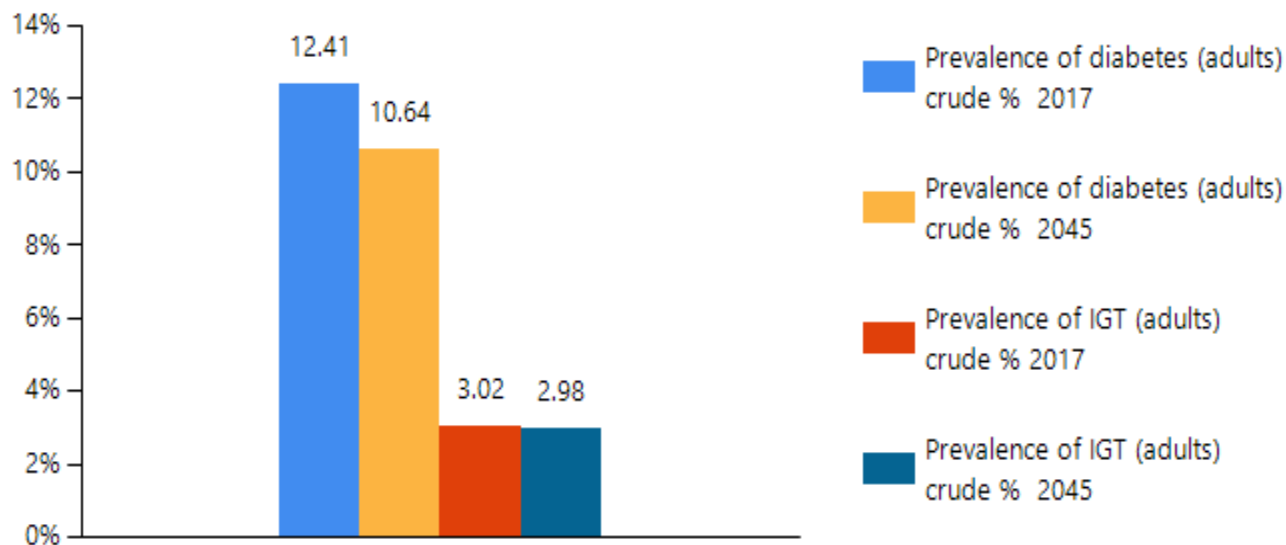
14 noiembrie 2018



**DIABETUL PREOCUPĂ  
FIECARE FAMILIE**

# Ziua Mondială a Diabetului

## România: Prevalența diabetului și a toleranței scăzute la glucoză (TSG) la adulți (20-79 ani), 2017 și 2045



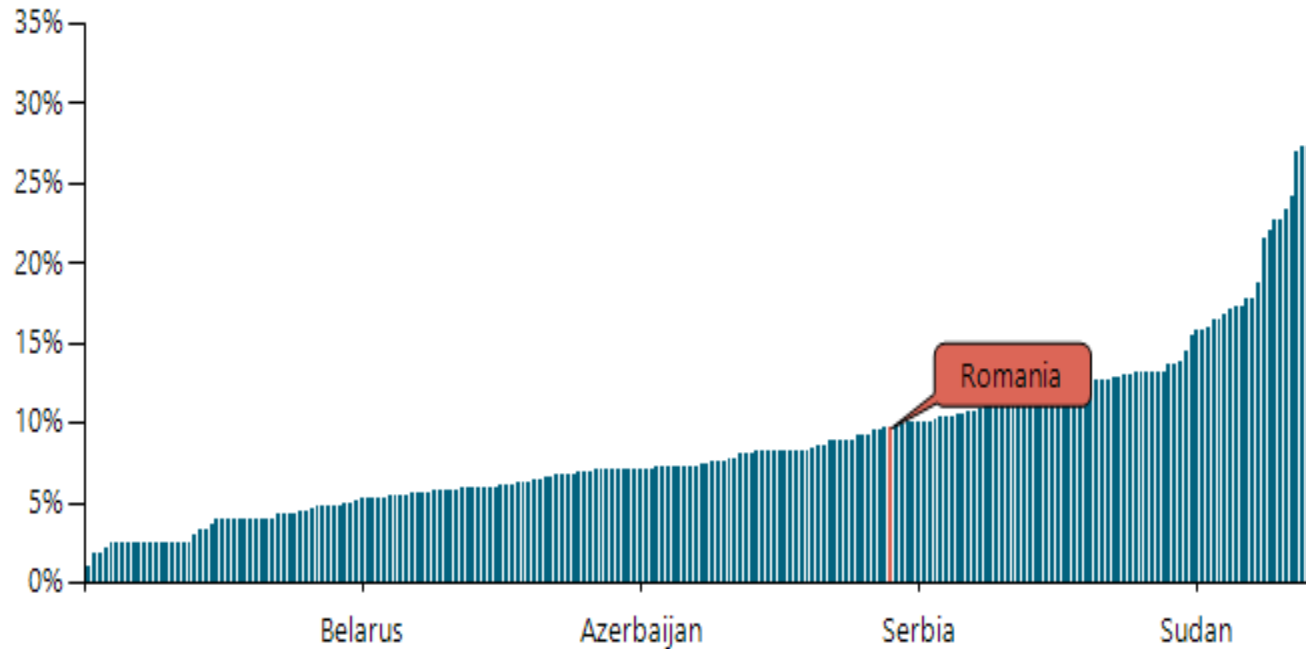
Sursa: The IDF Diabetes Atlas, 8th Edition

<https://reports.instantatlas.com/report/download/report-9160a5df-0637-491e-8323-d26d47a351c0-ROU.pdf>



# Ziua Mondială a Diabetului

## România: Prevalența diabetului comparativ cu alte țări, în 2017



Sursa: The IDF Diabetes Atlas, 8th Edition

<http://reports.instantatlas.com/report/view/846e76122b5f476fa6ef09471965aedd/ROU>

**Familia și Diabetul**

14 noiembrie 2018



**DIABETUL PREOCUPĂ  
FIECARE FAMILIE**

# Ziua Mondială a Diabetului

## 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, 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; și
- Să evite consumul de tutun – fumatul crește riscul de diabet și boli cardiovasculare.



# Ziua Mondială a Diabetului

## Cum se poate reduce povara prin diabet?

### Recomandările IDF de alimentație sănătoasă pentru populația generală

- 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 nivelelor 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 au nevoie de insulină, persoanele cu diabet tip 2 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 nivelelor de colesterol)
- screening pentru semnele precoce de boală renală consecutivă diabetului.

