



ROMÂNIA
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI HUNEDOARA

Deva, str. 22 Decembrie, nr. 58, cod poștal 330190, județul Hunedoara
☎ 0254.225.242 Fax: 0254.213.758 E-mail: deva@asphd.ro Web Site:
www.asphd.ro

Operator de date cu caracter personal nr.34141

Compartimentul Evaluare și Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate

Nr. 9361/10.11.2017

CĂTRE,
CORESPONDENȚII DE PRESĂ

Ziua Mondială de Luptă Împotriva Diabetului Zaharat – 14 noiembrie

Femeile și diabetul - dreptul nostru la un viitor sănătos

Ce este diabetul?

Diabetul este o afecțiune cronică care apare fie atunci când pancreasul nu produce insulină suficientă, fie când organismul nu poate utiliza eficient insulina pe care o produce. Insulina este un hormon care reglează nivelul de zahăr din sânge. Hiperglicemia sau creșterea zahărului din sânge este un efect comun al diabetului zaharat necontrolat și, în timp, duce la afectarea gravă a multor sisteme ale organismului, în special a nervilor și a vaselor de sânge.

La nivel global, numărul persoanelor cu diabet zaharat a crescut de la 108 milioane în 1980 la 422 milioane în 2014. În anul 2014, 8,5% dintre adulții cu vârsta de 18 ani și peste au avut diabet. În 2015, diabetul a fost cauza directă a 1,6 milioane de decese, iar în 2012, creșterea glicemiei a fost cauza a încă 2,2 milioane de decese.

Campania promovează importanța asigurării accesibile și echitabile pentru toate femeile expuse riscului diabetului zaharat sau diagnosticate cu diabet zaharat la medicamentele și tehnologiile esențiale pentru diabet, educația pentru auto-management și informațiile necesare pentru obținerea rezultatelor optime ale tratamentului diabetului zaharat cat și consolidarea capacității de prevenire a tipului 2 de diabet.

- În prezent există peste 199 milioane de femei care trăiesc cu diabet zaharat. Acest total este proiectat să crească la 313 milioane până în 2040.
- Două din cinci femei cu diabet sunt de vârstă reproductivă, reprezentând peste 60 de milioane de femei din întreaga lume.
- Diabetul este a noua cauză principală de deces la femei la nivel global, cauzând 2,1 milioane de decese pe an.
- Femeile cu diabet zaharat de tip 2 sunt de aproape 10 ori mai susceptibile de a avea boală cardiacă coronariană decât femeile fără afecțiune.
- Femeile cu diabet zaharat de tip 1 prezintă un risc crescut de avort spontan sau un copil cu malformații.
- Până la 70% din cazurile de diabet zaharat de tip 2 ar putea fi prevenite prin adoptarea unui stil de viață sănătos.

- 70% dintre decesele premature în rândul adulților se datorează în mare parte comportamentului inițiat în timpul adolescenței.
- Femeile, ca mame, au o mare influență asupra stării de sănătate pe termen lung a copiilor lor.
- Cercetările au arătat că, atunci când mamele beneficiază de un control mai mare asupra resurselor, ele alocă mai mult din aceste resurse hranei, sănătății și alimentației copiilor și educației.
- **Femeile sunt deținătorii de obiceiuri alimentare și obiceiurile de stil de viață și, prin urmare, au potențialul de a conduce prevenirea din gospodărie și dincolo. Femeile și fetele ar trebui să fie împuternicite cu acces ușor și echitabil la cunoștințe și resurse pentru a-și consolida capacitatea de prevenire a diabetului de tip 2 în familiile lor și pentru a-și proteja mai bine propria sănătate.**

- Promovarea oportunităților de exerciții fizice la fete adolescente, în special în țările în curs de dezvoltare, trebuie să reprezinte o prioritate pentru prevenirea diabetului zaharat.

În timp, **diabetul poate deteriora** inima, vasele de sânge, ochii, rinichii și nervii.

- Adulții cu diabet zaharat prezintă un risc crescut de apariție a atacurilor de inimă și a accidentelor vasculare cerebrale (de 2 până la 3 ori).
- În combinație cu fluxul sanguin redus, neuropatia (leziuni ale nervilor) în picioare crește șansele de a dezvolta ulcerații piciorului, infecții și eventuala nevoie de amputare a membrilor.
- Retinopatia diabetică este o cauză importantă a orbirii și apare ca urmare a deteriorării acumulate pe termen lung a vaselor mici de sânge din retină. 2,6% din orbirea globală poate fi atribuită diabetului.
- Diabetul este una dintre principalele cauze ale insuficienței renale.

S-a demonstrat că au fost eficiente **măsuri de stil de viață** în prevenirea sau întârzierea apariției diabetului de tip 2. Pentru a ajuta la prevenirea diabetului de tip 2 și a complicațiilor acestuia, oamenii ar trebui:

- obținerea și menținerea unei greutate corporale sănătoase;
- să fie activ din punct de vedere fizic - cel puțin 30 de minute de activitate normală, moderată intensă în cele mai multe zile. Sunt necesare mai multe activități pentru controlul greutății;
- mâncați o dietă sănătoasă:
 - reducerea consumului de carne și înlocuirea cu pește;
 - înlocuirea uleiului de floarea soarelui cu ulei de măsline;
 - evitarea alimentelor prăjite în ulei;
 - creșterea consumului de legume și fructe proaspete;
 - creșterea consumului de cereale integrale (înlocuirea pâinii albe cu pâine integrală sau de secară);
 - evitarea consumului de zahăr și grasimi saturate;
- evitarea consumului de tutun - fumatul crește riscul de diabet și boli cardiovasculare.

Diagnosticul precoce poate fi realizat prin testarea relativ ieftină a zahărului din sânge.

Tratamentul diabetului implică dietă și activitatea fizică, împreună cu scăderea glicemiei și nivelurile altor factori de risc cunoscuți care distrug vasele de sânge. Consumul de tutun este, de asemenea, important pentru a evita complicațiile.

OMS "Strategia globală privind dieta, activitatea fizică și sănătatea", completează activitatea OMS în domeniul diabetului, concentrându-se pe abordările populației pentru promovarea unei diete sănătoase și a unei activități fizice regulate, reducând astfel problema globală tot mai mare a persoanelor supraponderale și a obezității.

În România, numărul bolnavilor de diabet nou depistați la nivelul cabinetelor de nutriție și boli metabolice în perioada 2006-2015 a crescut de la 57.338 la 73.740, determinând o incidență prin diabet zaharat de 270,5%₀₀₀ locuitori în 2006 și de 372,1%₀₀₀ locuitori în 2015, având un ascendent în această perioadă.

Conform raportărilor cabinetelor de nutriție și boli metabolice, cazurile noi de diabet zaharat în anul 2015 nu sunt uniform distribuite în profil teritorial, astfel cea mai mare incidență se înregistrează în: Neamț și Hunedoara peste 600%₀₀₀ locuitori, Caraș-Severin și București peste 500%₀₀₀ locuitori și cea mai mică în județele: Alba și Giurgiu sub 200%₀₀₀ locuitori.

Evoluția cazurilor de diabet în județul Hunedoara:

Diabet Zaharat	2012	2013	2014	2015	2016	sem.I 2017
Cazuri noi	1.728	1.620	1.818	2.594	4.019	1.925
Cazuri noi - tip I	103	151	144	183	221	164
Rămași în evidență - tip II	21.779	22.533	24.833	26.143	24.478	26.078
Rămași în evidență Cazuri totale	23.989	24.286	26.345	28.883	27.466	29.571

Sursă date: CNSISP – cabinetul medicului de familie

Scopul campaniei este:

- conștientizarea populației cu privire la însușirea unui comportament alimentar sănătos în profilaxia și controlul diabetului
- promovarea eforturilor de susținere a Federației Naționale de Diabet pe tot parcursul anului
- promovarea importanței diabetului zaharat ca o problemă critică de sănătate globală.

Campania „Ziua Mondială de Luptă Împotriva Diabetului” se va celebra prin simpozioane organizate cu prezentari de diapozitive PowerPoint și distribuire de materiale informativ-educative și de comunicare (I.E.C.), în următoarele date și locații:

- 14 noiembrie 2017, ora 11:00, la Școala "Avram Stanca", nr.4, din Petroșani;
- 16 noiembrie 2017, ora 11:00, la Spitalul Municipal Hunedoara, în Amfiteatru;
- 20 noiembrie 2017, ora 11:00, la SPLAS Orastie;
- 23 noiembrie 2017, ora 11:00, la Colegiul National Mihai Eminescu din Petrosani;
- 29 noiembrie 2017, ora 11:00, la Biblioteca Municipiului Hunedoara.

În cadrul acestui simpozion se vor prezenta și campaniile: „Ziua Națională fără Tutun”, „Ziua Europeană a Informării despre Antibiotice”, „Ziua Internațională pentru eliminarea Violenței Împotriva Femeii”, „Ziua Mondială de Luptă Împotriva HIV/SIDA”, „Gripa nu se tratează cu antibiotice”! și se vor distribui materiale IEC.

„Toate femeile cu diabet necesită acces facil și echitabil la îngrijire și educație pentru a-și gestiona mai bine diabetul și pentru a-și îmbunătăți rezultatele în domeniul sănătății.”

„CONTROLEAZĂ-ȚI DIABETUL!”

Pentru succesul acestei campanii, contăm pe sprijinul dumneavoastră!

DIRECTOR EXECUTIV DELEGAT,
Ec. Cînda Monica

MEDIC ȘEF DEPARTAMENT SSP,
Dr. Birău Cecilia