

## درباره روز جهانی دیابت:

روز جهانی دیابت در سال ۱۹۹۱ توسط IDF و سازمان بهداشت جهانی در پاسخ به نگرانی های فزاینده در مورد تهدید فزاینده بهداشتی ناشی از دیابت ایجاد شد. روز جهانی دیابت در سال ۲۰۰۶ با تصویب قطعنامه ۶۱/۲۲۵ سازمان ملل متحد به روز رسمی سازمان ملل متحد تبدیل شد.

WDD بزرگ ترین کمپین آگاهی از دیابت در جهان است که به بیش از ۱ میلیارد نفر در بیش از ۱۶۰ کشور جهان می رسد. این کمپین توجه ها را به مسائلی جلب می کند که برای جهان دیابت از اهمیت بالایی برخوردار است و دیابت را در کانون توجه عمومی و سیاسی قرار می دهد. برنامه روز جهانی دیابت به شرح زیر است:

- پلتفرمی برای ترویج تلاش های حمایتی IDF در طول سال.
- محرک جهانی برای ارتقای اهمیت انجام اقدامات هماهنگ و هماهنگ برای مقابله با دیابت به عنوان یک مساله مهم بهداشت جهانی این کمپین با یک لوگوی دایره آبی نشان داده می شود که در سال ۲۰۰۷ پس از تصویب قطعنامه سازمان ملل در مورد دیابت به تصویب رسید. دایره آبی نماد جهانی آگاهی از دیابت است و نشان دهنده اتحاد جامعه جهانی دیابت در واکنش به همه گیری دیابت است. هر ساله کمپین روز جهانی دیابت روی یک موضوع اختصاصی تمرکز می کند که برای یک یا چند سال اجرا می شود. موضوع روز جهانی دیابت در سالهای ۲۰۲۱ - ۲۰۲۳ دسترسی به مراقبت دیابت است.

## موضوع:

موضوع روز جهانی دیابت ۲۰۲۱ - ۲۳ دسترسی به مراقبت از دیابت است. \*میلیون ها نفر از افراد مبتلا به دیابت در سراسر جهان به مراقبت های دیابت دسترسی ندارند. \*افراد مبتلا به دیابت برای مدیریت وضعیت خود و جلوگیری از عوارض نیاز به مراقبت و حمایت مداوم دارند. بیش از این نمی توانیم منتظر بمانیم.

\*دارو، فناوری، حمایت و مراقبت در دسترس همه افراد مبتلا به دیابت که به آن ها نیاز دارند، قرار گیرد. \*دولت ها سرمایه گذاری در زمینه مراقبت و پیش گیری از دیابت را افزایش دهند

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.

## واقعیت ها و ارقام:

- اطلس دیابت IDF آخرین آمار، اطلاعات و پیش بینی ها را در مورد تاثیر جهانی دیابت ارائه می دهد.
- ۵۳۷ میلیون بزرگ سال ( ۱ در ۱۰ ) در سال ۲۰۲۱ با دیابت زندگی می کردند که انتظار می رود این رقم تا سال ۲۰۳۰ به ۶۴۳ میلیون و تا سال ۲۰۴۵ به ۷۸۳ میلیون نفر افزایش یابد.
  - تقریباً ۱ نفر از هر ۲ بزرگ سال ( ۴۴ درصد) مبتلا به دیابت تشخیص داده نشده باقی می ماند ( ۲۴۰ میلیون نفر ). اکثر آن ها دیابت نوع ۲ دارند.
  - بیش از ۳ نفر از هر ۴ نفر مبتلا به دیابت در کشورهای با درآمد پایین و متوسط زندگی می کنند.
  - ۵۴۱ میلیون بزرگ سال 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 می کنند.
  - 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.

## پیام های کلیدی:

موضوع روز جهانی دیابت ۲۰۲۱-۲۳ 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 نشده اند. در بسیاری از موارد، دیابت نوع ۲ و عوارض آن را می توان 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، می تواند منجر به عوارض جدی و بالقوه تهدید کننده زندگی شود

- 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 مراقبت های بهداشتی، دسترسی به آموزش و منابع کافی برای تشخیص زودهنگام عوارض و ارائه بهترین مراقبت ممکن ضروری است

## شرکای روز جهانی دیابت:

شرکای فدراسیون بین المللی دیابت با ارائه حمایت های ارزشمند از بسیاری از فعالیت هایی که در سراسر جهان در حال انجام است، به موفقیت جهانی روز جهانی دیابت کمک می کنند. IDF خوشحال است که از حمایت شرکای زیر برای روز جهانی دیابت ۲۰۲۲ برخوردار است.



## 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 خود را بشناسید:

پرسشنامه‌های مختصر روش‌های 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 نوشیدنی‌های 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 چربی‌های غیر اشباع (روغن زیتون، روغن کانولا، روغن ذرت یا روغن آفتابگردان) به جای چربی‌های 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 می‌شود در هفته یک ساعت فعالیت‌های قدرتی، استقامتی و انعطلاف پذیری انجام دهید.

## آشنایی با دیابت:

دیابت در حال حاضر از هر ده نفر در سراسر جهان یک نفر را تحت تاثیر قرار می دهد. درک این وضعیت اولین گام در جهت مدیریت و پیشگیری از آن است. همزمان با روز جهانی دیابت ۲۰۲۲ با تمرکز بر دسترسی به آموزش دیابت، دانشکده دیابت IDF یک پلتفرم آموزش آنلاین جدید برای کمک به افراد مبتلا به دیابت و کسانی که از آن ها مراقبت می کنند ایجاد کرده است تا تصمیمات آگاهانه ای در مورد وضعیت خود بگیرند.

پلتفرم درک دیابت دارای مجموعه ای از دوره های تعاملی رایگان در مورد جنبه های مختلف مراقبت و مدیریت دیابت است. دوره اول "مقدمه ای بر دیابت" توضیح می دهد که چگونه این وضعیت در بدن ایجاد می شود، انواع اصلی را توصیف می کند و علائم هشدار دهنده، عوامل خطر و عوارض را بررسی می کند.

دوره دوم "اصول کنترل قند خون" به اهمیت حفظ سطح گلوکز خون در محدوده هدف تا حد ممکن برای کمک به پیش گیری یا به تاخیر انداختن عوارض طولانی مدت دیابت می پردازد. سایر دوره ها متعاقباً در دسترس قرار خواهند گرفت.

## آموزش حرفه ای سلامت:

مدرسه دیابت IDF مجموعه ای از دوره های آنلاین رایگان و ویژه را ارائه می دهد تا به متخصصان مراقبت های بهداشتی کمک کند تا با جنبه های مختلف مدیریت و درمان دیابت آشنا شوند. دوره های رایگان موجود عبارتند از:

- دیابت و بیماری های قلبی و عروقی
- دیابت و ماه رمضان
- رتینوپاتی دیابتی
- مدیریت ادم ماکولای دیابتی (ddme)
- پیش گیری از دیابت نوع ۲
- نقش مربی دیابت

همه دوره ها توسط شورای اعتبار اروپا برای ادامه آموزش پزشکی (EACCME) معتبر هستند. کنگره جهانی دیابت IDF یک گردهمایی منحصر به فرد برای تبادل دانش فراهم می کند و یک شبکه جهانی از متخصصان بهداشت، مدافعان و افرادی که با دیابت زندگی می کنند را گرد هم می آورد. کنگره بعدی در لیسبون و به صورت آنلاین در تاریخ ۵ دسامبر ۲۰۲۲ برگزار خواهد شد. نرخ ثبت نام انفرادی و گروهی جذاب، با نرخ های ترجیحی برای متخصصان مراقبت های بهداشتی از کشورهای کم درآمد و کم درآمد در دسترس است.

## درگیر شوید:

گسترش و منتشر کردن توصیه هایی درباره دیابت در ماه نوامبر روز جهانی دیابت یک مناسبت جهانی است که در آن افراد مبتلا به دیابت، متخصصان بهداشت، مدافعان دیابت، رسانه ها، عموم مردم و سازمان های دولتی برای افزایش آگاهی از دیابت متحد می شوند. مشارکت شما هم در ساخت و هم بعد از ۱۴ نوامبر \_ کلید موفقیت کمپین است. شرکت در این مسابقه می تواند هیجان انگیز و بسیار ارزشمند باشد.

موضوع روز جهانی دیابت ۲۰۲۱-۲۳ دسترسی به مراقبت از دیابت است. تمرکز این کمپین در سال ۲۰۲۳ بر روی به تاخیر انداختن یا پیشگیری از دیابت نوع ۲ و عوارض مرتبط با دیابت با شعار "دیابت: شناخت خطرات، اقدام موثر" است.

شما می توانید از این فراخوان حمایت کنید و آگاهی از نیاز به آموزش بیشتر دیابت را به چند روش افزایش دهید:

- ابزار ارزیابی خطر دیابت نوع ۲ را به اشتراک بگذارید تا به افراد کمک کند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را دریابند.
- از دوره های آموزشی ما استفاده کنید: دانش دیابت خود را با دوره های رایگان و آموزش از مدرسه دیابت ایدف افزایش دهید.
- دارایی های بصری خود را به نمایش بگذارید: پوسترها، اینفوگرافی ها و بنرها را در جامعه خود دانلود و نمایش دهید.

- سازماندهی یک رویداد: پیاده روی به رنگ آبی برای دیابت، روشن کردن یک نشانه محلی یا ترتیب دادن یک نمایشگاه محلی دیابت. فعالیت ها و تصاویر خود را به صورت آنلاین ارسال کنید.
  - سلفی دایره آبی را به اشتراک بگذارید: با دایره آبی دیابت عکس بگیرید و داستان دیابت خود را به صورت آنلاین به اشتراک بگذارید.
- اگر منطقه یا جامعه شما دستورالعمل های فاصله گذاری فیزیکی ناشی از کووید-۱۹ را رعایت می کند، می توانید فعالیت های آنلاین را ترتیب دهید.

### ورزش به رنگ آبی:

فعالیت بدنی منظم بخش مهمی از مدیریت دیابت و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ است. چه در داخل خانه و چه در فضای باز، هر قدمی برای کمک به سالم ماندن به حساب می آید.

### پیاده روی جهانی دیابت:

پیوستن به پیاده روی جهانی دیابت، ابتکاری که توسط بنیاد جهانی دیابت در حمایت از روز جهانی دیابت ایجاد شده است. برای افزایش آگاهی از تاثیر دیابت و اهمیت فعالیت بدنی به خیابان ها بروید. اگر فعالیت های بیرون از خانه در جامعه شما محدود است، در خانه یا محل کار خود پیاده روی یا ورزش کنید و دوستان، خانواده و همکاران خود را به پیوستن به آن تشویق کنید. به هر روشی که ورزش می کنید حتما لباس آبی بپوشید و حمایت خود را از WorldDiabetesDay و کمپین EducationToProtect نشان دهید.

روز جهانی دیابت ۲۰۲۲ را از کانال های زیر دنبال کنید:

- Facebook: [@worlddiabetesday](#)
- Instagram: [@intdiabetesfed](#)
- X (formerly Twitter): [@intdiabetesfed](#)
- LinkedIn: [@internationaldiabetesfederation](#)

### نورپردازی آبی با محوریت دیابت:

از زمان معرفی دایره آبی در سال ۲۰۰۶، بناهای تاریخی، ساختمان ها و خانه ها در سراسر جهان برای آگاهی از دیابت در روز جهانی دیابت به رنگ آبی روشن شده اند. این سنت را با ترتیب دادن یک نورپردازی آبی در منطقه خود در ماه نوامبر ادامه دهید. از یک نقطه برجسته محلی یا جهانی گرفته تا محل کار، خانه، حیاط یا اتاق خواب، همه روشنایی ها به حساب می آیند.

- برای الهام گرفتن از آلبوم Flickr ما دیدن کنید.
- آیا نور آبی تثبیت شده ای دارید؟ با آپلود جزئیات در نقشه فعالیت های ما، آن را با ما به اشتراک بگذارید.

### ترویج دایره آبی دیابت:

دایره آبی نماد جهانی آگاهی از دیابت و لوگوی روز جهانی دیابت است. راه های زیادی وجود دارد که می توانید به ترویج نماد جهانی آگاهی از دیابت کمک کنید:

- برای دیابت لباس آبی بپوشید.
- پین دایره آبی یا دست بند بپوشید.
- یکی از اعضای پارلمان، افراد مشهور یا افراد سرشناس جامعه تان را به پوشیدن سنجاق دایره آبی ترغیب کنید.
- اپلیکیشن سلفی دایره آبی را ترویج دهید.
- دایره آبی را در تمام مکاتبات و مطالب تبلیغاتی تان بگنجانید.
- از دایره آبی رنگ به عنوان تصویر پروفایل خود در فیس بوک استفاده کنید.
- پیدا کردن یک تصویر پروفایل عالی در فیسبوک و استفاده از کادر ما برای تبلیغ دایره آبی