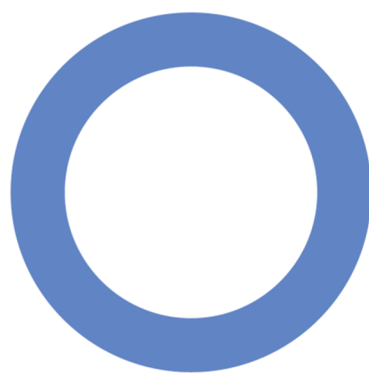


# ziua mondială a diabetului

14 noiembrie 2018



## DIABETUL PREOCUPĂ FIECARE FAMILIE

### Diabetul zaharat de tip 2

A fost numit **diabet zaharat non-insulino-dependent** sau **diabet zaharat al adultului** și reprezintă cel puțin 90% din toate cazurile de diabet. Se caracterizează prin rezistență la insulină și deficit relativ de insulină, oricare sau ambele fiind prezente în momentul diagnosticării diabetului. Diagnosticul poate apărea la orice vârstă. Diabetul de tip 2 poate rămâne nedetectat timp de mulți ani, iar diagnosticul este adesea stabilit atunci când apare o complicație sau se efectuează un test de rutină de sânge sau urină. Acesta este adesea, dar nu întotdeauna, asociat cu excesul de greutate sau cu obezitatea, care pot provoca rezistență la insulină și creșterea nivelului glicemiei. Persoanele cu diabet zaharat de tip 2 pot gestiona inițial starea lor prin exerciții și dietă. Totuși, în timp, majoritatea oamenilor vor necesita medicamente orale și/sau insulină.

### Factori de risc



excesul de greutate  
și obezitatea



dieta  
nesănătoasă



lipsa activității  
fizice



diabet în antecedentele  
familiale



tensiune arterială  
crescută

### Simptome

În diabetul de tip 2, simptomele pot fi ușoare sau absente !



sete excesivă



urinare frecventă



lipsă de energie



vedere neclară



vindecare lentă  
a rănilor



amorțeală la nivelul  
mâinilor și picioarelor

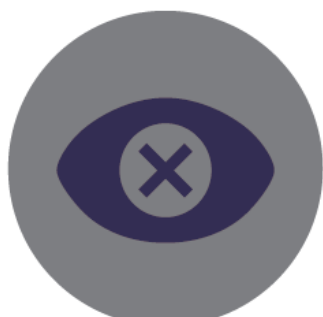
### Complicații



boli cardiace



accident vascular  
cerebral



orbire



insuficiență renală



amputații la nivelul  
membrelor inferioare

### Prevenire

- **Modificarea stilului de viață**, cu **activitate fizică** și/sau o **dietă sănătoasă** poate întârzia sau preveni apariția diabetului de tip 2.
- **Intervențiile în comunitate** pot ajunge la indivizi și familii prin campanii, educație, marketing social și încurajează **activitatea fizică** atât în interiorul, cât și în afara școlii sau a locului de muncă.
- Federația Internațională de Diabet recomandă **activitate fizică** cel puțin **între trei și cinci zile pe săptămână**, pentru un **minim de 30-45 de minute/zi**.

Sursa: International Diabetes Federation (IDF) [www.idf.org](http://www.idf.org)

### Știați că?

- **1 din 11** oameni trăiește cu diabet.
- **Peste 425 de milioane** de oameni trăiesc în prezent cu diabet zaharat. Majoritatea acestor cazuri sunt diabet de tip 2.
- **1 din 2** oameni care trăiesc în prezent cu diabet zaharat rămâne nedagnosticat.
- **80%** dintre cazurile de diabet tip 2 pot fi prevenite prin adoptarea unui stil de viață sănătos.
- Diabetul a provocat **4 milioane de decese** în anul 2017.



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE  
EVALUARE ȘI PROMOVARE A  
STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ  
TIMIȘOARA