

1. În lume sunt înregistrați mai mult de 250 mln de oameni cu diabet zaharat. În anul 2025 numărul acestora este așteptat să crească la 380 mln, reprezentând 7,1% din populația adultă a planetei. La ora actuală diabetul zaharat reprezintă o problemă epidemiologică globală.
2. Diabetul zaharat este o afecțiune cronică, durează toată viața și este invalidizantă.
3. Diabetul zaharat de tip 2 este cea mai frecventă formă de diabet, fiind întâlnită în aproximativ 90-95% din cazuri. Aproape 90% dintre pacienții diagnosticați cu diabet de tip 2 sunt obezi.
4. Milioane de pacienți nu sunt diagnosticați la nivel global pentru că în marea majoritate a cazurilor, inițial, pacienții cu diabet zaharat tip 2 nu acuză nici un fel de simptome datorate acestei patologii.
5. Cunoaște semnele alarmante ale Diabetului:
  - sete excesivă;
  - urinări frecvente;
  - apetit crescut sau scăderea poftei de mâncare;
  - pierderea ponderală;
  - oboseală;
  - prurit cutanat;
  - dereglări de vedere;
  - reținerea vindecării plăgilor.
6. Cunoaște factorii de risc pentru diabetul zaharat tip 2:
  - Obezitatea sau supraponderabilitatea;
  - Sedentarism sau activitatea fizică insuficientă;
  - Alimentația nerațională, cu preferințe către produsele rafinate, cu densitate calorică mare și sărace în fibre alimentare - dulciuri și făinoase (zahăr, înghețată, dulceață, apă dulce, turte, torte, pesmeți, chifle, plăcinte) și grăsimi animale.
  - Nivelul crescut al colesterolului
  - Hipertensiunea arterială
  - Istoric familial pozitiv pentru diabet
  - Vârsta înaintată (vârsta după 40 ani reprezintă segmentul cel mai afectat)
  - Afecțiunile pancreatice, hepatice, boli endocrine
7. Controalele periodice:

Monitorizarea pacientului cu diabet zaharat

  - automonitorizarea glicemiei
  - controlul colesterolului și trigliceridelor
  - controlul tensiunii arteriale
  - screeningul complicațiilor cronice, care constă în efectuarea examenului picioarelor, examen oftalmologic, examenul funcției renale și cardiovascular. Păstrarea unei greutate corporale normale;
8. Prevenția și tratarea diabetului trebuie să includă:
  - Exercițiu fizic zilnic;
  - Nutriție corectă printr-o alimentație corectă;
  - Supravegherea constantă a greutății prin evitarea unui stil de viață sedentar;
  - Minimum 150 minute zilnic de exercițiu fizic moderat sau mers pe jos în ritm alert;
  - Eliminarea grăsimilor saturate din alimentația zilnică (reducerea consumului de carne și înlocuirea cu pește; utilizare în alimentație a uleiului de măsline; evitarea alimentelor prăjite în ulei);
  - Creșterea consumului de legume și fructe proaspete, precum și de cereale integrale (înlocuirea pâinii albe cu pâine integrală sau de secară; cereale integrale la masa de dimineață și seară; evitarea pastelor,

produselor făinoase din făină albă și reducerea dulciurilor și prăjiturilor, precum și a băuturilor răcoritoare îndulcite cu zahăr);