



**COMUNICAT DE PRESĂ**  
**„ZIUA MONDIALĂ A DIABETULUI”**  
**14 noiembrie 2024**

Ziua Mondială a Diabetului, marcată în fiecare an la data de 14 noiembrie, a fost lansată în anul 1991 de Federația Internațională de Diabet (IDF) cu scopul promovării importanței unei acțiuni coordonate și concentrate pentru abordarea diabetului zaharat ca problemă globală de sănătate.

Ziua Mondială a Diabetului oferă oportunitatea creșterii nivelului de conștientizare privind diabetul ca problemă de sănătate publică globală și subliniază importanța acțiunilor colective și individuale necesare pentru a îmbunătăți prevenirea, diagnosticarea și gestionarea afecțiunii.

Diabetul zaharat este o boală cronică, metabolică, caracterizată prin niveluri crescute de glucoză din sânge (sau zahăr din sânge), care poate duce în timp la leziuni grave ale inimii, vaselor de sânge, ochilor, rinichilor și nervilor.

Cel mai frecvent se întâlnește diabetul zaharat de tip 2, de obicei la adulți, care apare din cauza unei pierderi progresive a secreției adecvate de insulină a celulelor pancreatice, frecvent pe fondul rezistenței la insulină. O altă formă a diabetului zaharat, cel de tip 1, cunoscut odată sub numele de diabet juvenil, apare printr-un mecanism autoimun de distrugere a celulelor din pancreas, având debut de obicei la copii și tineri.

Deoarece diabetul poate evolua fără simptome, adeseori, diagnosticul se pune în faze avansate, când au apărut deja complicații. Chiar dacă nu are simptome, diabetul zaharat ar putea fi depistat în urma unor controale preventive la medicul de familie ceea ce ar putea contribui la prevenirea unor complicații grave: cardio-vasculare, neurologice, renale, oftalmologice, infecții, amputații.

Pentru persoanele care trăiesc cu diabet, accesul la tratament la prețuri accesibile, inclusiv la insulină, este esențial pentru evitarea complicațiilor, o calitate bună a vieții și supraviețuire.

În ultimele trei decenii, prevalența diabetului de tip 2 a crescut dramatic la nivel mondial:

- 1 din 10 adulți din întreaga lume are diabet zaharat; peste 90% au diabet de tip 2; se estimează că aproape jumătate din cazuri nu sunt încă diagnosticate;
- În anul 2021, aproximativ 537 de milioane de adulți (20-79 de ani) erau diagnosticați cu diabet; se estimează că până în anul 2030, numărul persoanelor diagnosticate cu diabet să crească până la 643 de milioane și până în anul 2045, la 783 milioane (1 din 8



adulți, reprezentând o creștere de 46%); 3 din 4 adulți cu diabet trăiesc în țări cu venituri mici și medii.

În România, în anul 2022, se aflau în evidența cabinetelor medicale de diabet zaharat, nutriție și boli metabolice 1,27 milioane de persoane cu diabet zaharat. Dintre pacienții cu diabet zaharat aflați în evidență, 6 din 10 persoane aveau cel puțin o complicație: 16,8% aveau polineuropatie și accident vascular cerebral, 13,8% aveau retinopatii (afectarea ochilor), 9,8% arteriopatie obliterantă.

Pentru a reduce povara acestei afecțiuni este nevoie de implicare atât din partea decidenților, a sistemului de sănătate, cât și a comunităților. Doar lucrând împreună se poate reduce riscul de diabet zaharat la nivel populațional și se poate asigura accesul echitabil al tuturor oamenilor la metode de depistare precoce, la tratament și îngrijiri cuprinzătoare și de calitate.

În acest context, Institutul Național de Sănătate Publică (INSP), implementează proiectul "JACARDI - Prevention of NCDs – cardiovascular diseases and diabetes", acțiune comună a statelor membre ale Uniunii Europene (EU4H-2022-JA-03) derulat în alte 21 țări europene. Scopul acestuia este reducerea poverii bolilor cardiovasculare (BCV) și a diabetului (DZ), precum și a factorilor de risc asociați, atât la nivel individual, cât și la nivel social.

În cadrul proiectului, INSP implementează activități al căror scop este creșterea nivelului de alfabetizare în domeniul sănătății al pacienților cu boală cardiovasculară și diabet zaharat și pentru îmbunătățirea autogestionării situației lor medicale, precum și a capacității de răspuns atât la nivelul sistemului de sănătate, cât și la nivelul societății civile și al autorităților locale, pentru a preveni și diagnostica precoce complicațiile BCV și DZ și pentru a crește aderența pacienților la tratament și la modificări ale stilului de viață.

Astfel, în această lună se desfășoară activitatea de colectare a datelor privind evaluarea sănătății și accesului la serviciile de sănătate conform metodologiei unitare OPHELIA, la nivel național și local. La nivelul comunităților se desfășoară colectarea de date privind nivelul de alfabetizare în domeniul sănătății al pacienților cu BCV și DZ, utilizând un instrument predefinit, respectiv un chestionar; aplicarea acestuia la nivelul comunității fiind realizată cu sprijinul asistentelor medicale comunitare; colectarea de date se realizează în 1-2 localități din fiecare județ, adică un număr de aproximativ 8200 de chestionare.

În urma analizei datelor colectate vor fi dezvoltate vignete (studii de caz bazate pe dovezi, dar fictive) corespunzătoare diferitelor profiluri identificate, corelate cu modul în care alfabetizarea în domeniul sănătății și capacitatea de răspuns a serviciilor afectează capacitatea membrilor comunității de a-și gestiona sănătatea lor și a familiilor; acestor profiluri identificate li se vor adresa intervențiile ulterioare din cadrul proiectului.

Mai multe informații despre proiect pot fi obținute prin accesarea website-ului INSP la adresa: <https://insp.gov.ro/acasa/actiunea-comuna-pentru-bolile-cardiovasculare-si-diabet-jacardi/>

Toate demersurile întreprinse răspund ținutelor Organizației Mondiale a Sănătății privind diabetul, ținte propuse pentru a fi atinse până în anul 2030:

- Ținta 1: **80%** dintre persoanele cu diabet să fie diagnosticate;
- Ținta 2: **80%** dintre persoanele diagnosticate să aibă un control bun al glicemiei;
- Ținta 3: **80%** dintre persoanele diagnosticate să aibă un bun control al tensiunii arteriale;
- Ținta 4: **60%** dintre persoanele cu diabet peste 40 de ani să primească statine;
- Ținta 5: **100%** dintre persoanele cu diabet zaharat de tip 1 să aibă acces la tratament cu insulină la prețuri accesibile și la automonitorizarea glicemiei.

# ZIUA MONDIALĂ A DIABETULUI

14 NOIEMBRIE 2024



## 7 pași pentru un trai mai bun al persoanelor cu diabet zaharat

### 1 Mâncați sănătos



- Reduceți sau eliminați alimentele și băuturile dulci/alimentele foarte procesate;
- Concentrați-vă mesele pe proteine și legume fără amidon;
- Reduceți intenționat aportul caloric, evitați să mâncați din plictiseală;
- Urmăriți dimensiunile porțiilor.



### 2 Fiți activ

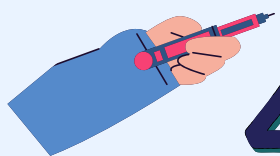
- Efectuați exerciții fizice 5 zile pe săptămână;
- Fiți activi 30 de minute pe zi.



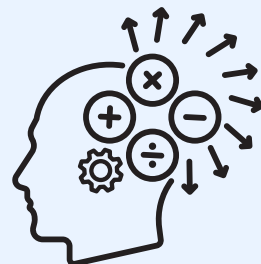
### 3 Monitorizați

- Verificați-vă periodic nivelul zahărului din sânge, tensiunea arterială și colesterolul;
- Efectuați periodic controale la oftalmologie, stomatologie, cardiologie.

### 4 Urmați tratament adecvat



- Înțelegeți cum acționează medicamentele și luați dozele potrivite, conform recomandărilor medicale.



### 5 Soluționați problemele

- Recunoașteți ce înseamnă valori crescute și scăzute ale zahărului din sânge (glicemie), înțelegeți ce le-a provocat și învățați cum să le preveniți și tratați.

### 6 Reduceți riscurile



- Renunțați la fumat;
- Consultați regulat medicul de familie și diabetolog pentru controale și teste.

### 7 Aveți o abordare pozitivă



- Obțineți sprijin din partea familiei, a prietenilor și a echipei de îngrijire a diabetului;
- Stabiliți obiective realiste și lucrați pentru realizarea lor.

**Începeți schimbarea pentru o viață mai bună!**



Institutul Național de Sănătate Publică



Ministerul Sănătății

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită