



DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ PRAHOVA

Ploiești, 100022, str. Take Ionescu 13

Telefon: 0244-522201 Fax: 0244-523471

Mail: secretariat@dspph.ro

Web: www.dspph.ro

Data 05.04.2016

Nr. 10.192

Operator date cu caracter personal înregistrat la nr. 21959

COMUNICAT DE PRESA

ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂTĂȚII- 2016

„Controlul Diabetului este în puterea ta!”

7 APRILIE este Ziua Mondială a Sănătății. În anul 2016 activitățile de celebrare se vor desfășura sub sloganul *„Controlul Diabetului este în puterea ta!”*.

La nivelul județului Prahova sunt înregistrați la 31.12.2015 un număr de 39.085 pacienți diabetici. La nivel mondial sunt înregistrați la sfârșitul anului 2014, un număr de 386 milioane de cazuri.

Scopul campaniei este promovarea practicilor comportamentale sanogene în profilaxia și controlul Diabetului Zaharat.

Obiectivele campaniei sunt:

- conștientizarea populației despre incidența mare a diabetului, a complicațiilor, povara socio-economică, mai ales în țările slab și mediu dezvoltate;
- conștientizarea populației asupra rolului fiecăruia în promovarea și păstrarea propriei sănătăți;
- informarea populației asupra efectului benefic al alimentației sănatoase.

Există 2 forme de diabet zaharat; persoanele cu diabet tip I de obicei nu pot produce propria insulină și prin urmare necesită injecții cu insulină pentru a supraviețui și persoanele cu diabet tip II forma care cuprinde aproximativ 90% din cazuri, la care secreția de insulină este insuficientă și care pot fi tratate cu antidiabetice orale.

De-a lungul timpului nivelul crescut de zahăr în sânge poate compromite grav activitatea organelor, provocând afecțiuni cardiace, accidente vasculare cerebrale, leziuni ale nervilor, insuficiența renală, orbire, etc..

În concluzie, atât **prevenția** cât și **tratarea** diabetului trebuie să includă:

- păstrarea unei greutate corporale normale;
- exercițiu fizic zilnic;
- nutriție corectă printr-o alimentație corectă;
- eliminare grăsimilor saturate din alimentația zilnică (reducerea consumului de carne și înlocuirea cu pește; înlocuirea uleiului de floarea soarelui cu ulei de măsline; evitarea alimentelor prajite în ulei);

- creșterea consumului de legume și fructe, precum și de cereale integrale (înlocuirea pâinii albe cu cea integrală sau de secară; cereale integrale la masa de dimineață și seară; evitarea pastelor, produselor făinoase din făina albă și reducerea consumului de dulciuri).

În cadrul larg al bolilor non- transmisibile, diabetul zaharat de tip II este puternic asociat cu 4 comportamente cu risc pentru sănătate:

- Fumatul,
- Sedentarismul,
- Consumul de alcool,
- Alimentația nesănătoasă, consum excesiv de prăjituri și băuturi răcoritoare îndulcite

DIRECTOR EXECUTIV,
Dr. Anca DOBRESCU

