

DIABET

DÜNYADA
422
MİLYON
diabetli insan var

Diabet və qanda şəkərin
yüksək olması hər il dünyada
3.7 MİLYON
insanın ölümünə səbəb olur.

Bunlardan
1.5 MİLYONU
diabetin payına düşür.



HƏR 11 İNSANDAN **BİRİNDƏ** DIABET VAR



Əsas diabet tipləri



1-ci TIP DIABET

bədən kifayət qədər
insulin istehsal etmir.



2-ci TIP DIABET

bədən insulin istehsal edir,
amma düzgün istifadə edə bilmir.



GESTASION DIABET

hamiləlik zamanı yaranan vəziyyət

DIABETİN FƏSADLARI

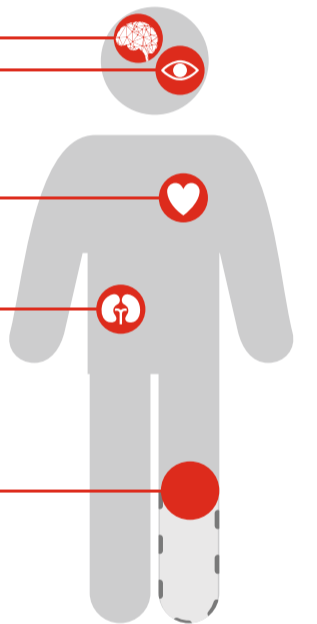
Diabet bədənə bir çox
orqanlarında ağırlaşmalara
səbəb ola bilər və erkən
ölüm riskini artırır.

İnsult
Korluq

İnfarkt

Böyrək
çatışmazlığı

Qanqrena



2-ci TIP DIABETİN RISK FAKTORLARI



Genetik



Yaş



Qeyri-sağlam qidalanma



Artıq çəki (artıq çəkisi olan hər
3 nəfərdən 1-i diabet xəstəsidir)



Fiziki hərəkətsizlik



Piylənmə (piylənmədən əziyyət çəkən
hər 10 nəfərdən 1-i diabet xəstəsidir)

DIABETƏ QARŞI VACİB ADDIMLAR



Sağlam qidalanmaq



Fiziki aktiv olmaq



Çəkini sağlam hədudlarda saxlamaq



Qanda şəkərin miqdarını mütəmadi yoxlamaq



Stresdən uzaq durmaq



Həkim məsləhətlərinə riayət etmək