***پيامهاي آموزشي بيماري ديابت***

شعار اختصاصی سال2024**: « با دیابت خوب زندگی کنیم »**

1. **بیایید سلامت جسم و روح را در قلب مراقبت از دیابت قرار دهیم و برای زندگی بهتر با دیابت تغییر را آغاز کنیم.**
2. **36 درصد از افراد دیابتی پریشانی و اضطراب ناشی از دیابت را تجربه می کنند.**
3. **63 درصد از افراد دیابتی می گویند که ترس از ایجاد عوارض منتسب به دیابت بر روی سلامت روانشان اثر می گذارد.**
4. **537 میلیون نفر از مردم در سراسر جهان با دیابت زندگی می کنند.**
5. **پیش بینی می شود طی پنج سال آینده بیش از 100 میلیون نفر به تعداد افراد دیابتی ها افزوده شود.**
6. **3 نفر از هر 4 نفر مبتلا به دیابت در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می کنند.**
7. **نزدیک به 50 درصد دیابت تشخیص داده نشده وجود دارد.**
8. **دیابت می تواند بر هر بخش از زندگی افراد تأثیر بگذارد و اغلب تأثیر منفی بر سلامتی آنها دارد.**
9. **مراقبت فعلی دیابت شامل حمایت کافی برای سلامت روح و جسم فرد نمی شود**
10. **در مراقبت از دیابت سلامت همه جانبه جسم و روح باید در اولویت قرار گیرد.**
11. **با دسترسی مناسب به مراقبت دیابت و حمایت برای رفاه حال دیابتی ها، همه افراد مبتلا به دیابت این شانس را دارند که به خوبی زندگی کنند.**
12. **بیش از 90 درصد از مراقبتهای دیابت خودمراقبتی است و نیاز به مراقبت 24 ساعته در 7 روز هفته دارد.**
13. **مهمترين عوامل خطرابتلا به ديابت :سابقه خانوادگي ديابت،چاقی، بي تحرکی و فشارخون بالا.**
14. **ورزش و تغذیه مناسب** **بهترین و کم هزینه ترین راه پیشگیری از دیابت است.**
15. **دیابت و عوارض وابسته به آن قابل پیشگیری هستند**.
16. **ديابت بيماري خاموش بوده و نيمي از مبتلايان به ديابت از بيماري خود بي خبرند.**
17. **چاقي و كم‌تحركي مهمترین عامل ابتلا به ديابت است.**