**1,5 Juta Kematian Secara Langsung Dikaitkan Dengan Diabetes Setiap Tahun.**

**9% Dari Orang Dewasa Di Dunia Memiliki Diabetes.**

**90% Dari Penderita Diabetes Di Dunia Memiliki Diabetes Tipe 2.**

**APA ITU DIABETES?**

Diabetes adalah penyakit kronis, metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (atau gula darah), yang mengarah dari waktu ke waktu untuk kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf. Yang paling umum adalah diabetes tipe 2, biasanya pada orang dewasa, yang terjadi ketika tubuh menjadi resisten terhadap insulin atau tidak membuat cukup insulin. Dalam tiga dekade terakhir prevalensi diabetes tipe 2 telah meningkat secara dramatis di negara-negara dari semua tingkat pendapatan. Diabetes tipe 1, yang dulu dikenal sebagai juvenile diabetes atau diabetes tergantung insulin, adalah kondisi kronis di mana pankreas memproduksi insulin sedikit atau tidak dengan sendirinya. Bagi orang-orang yang hidup dengan diabetes, akses ke pengobatan yang terjangkau, termasuk insulin, sangat penting untuk kelangsungan hidup mereka. Ada target yang disepakati secara global untuk menghentikan kenaikan diabetes dan obesitas pada tahun 2025.

**TENTANG PROGRAM DIABETES**

Misi dari Diabetes Program WHO adalah untuk mencegah diabetes bila memungkinkan dan, di mana tidak mungkin, untuk meminimalkan komplikasi dan memaksimalkan kualitas hidup. fungsi inti kami adalah untuk menetapkan norma dan standar, mempromosikan pengawasan, mendorong pencegahan, meningkatkan kesadaran dan memperkuat pencegahan dan pengendalian.

<http://www.who.int/diabetes/en/>

**TENTANG PROGRAM DIABETES**

**Misi**

Misi dari Diabetes Program WHO adalah untuk mencegah diabetes bila memungkinkan dan, di mana tidak mungkin, untuk meminimalkan komplikasi dan memaksimalkan kualitas hidup.

**Tujuan**

Tujuan keseluruhan dari Program Diabetes adalah untuk meningkatkan kesehatan melalui merangsang dan mendukung penerapan langkah-langkah efektif untuk pengawasan, pencegahan dan pengendalian diabetes dan komplikasinya, khususnya di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah.

**Fungsi Inti**

Tujuan di atas ditujukan dengan berfokus pada fungsi inti berikut. Fungsi-fungsi ini sejalan dekat dengan fungsi inti dari WHO:

1. Untuk mengawasi perkembangan dan adopsi standar yang disepakati secara internasional dan norma-norma untuk diagnosis dan pengobatan diabetes, komplikasi dan faktor risiko.
2. Untuk mempromosikan dan memberikan kontribusi pada pengawasan diabetes, komplikasi dan kematian, dan faktor risiko.
3. Untuk berkontribusi untuk membangun kapasitas untuk pencegahan dan pengendalian diabetes.
4. Untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya diabetes sebagai masalah kesehatan masyarakat global.
5. Untuk bertindak sebagai advokat untuk pencegahan dan pengendalian diabetes pada populasi rentan.

<http://www.who.int/diabetes/goal/en/>

**DIABETES**

*LI N ° 312*

*Updated Januari 2015*

**Fakta-fakta kunci**

1. Pada tahun 2014 prevalensi global diabetes \* diperkirakan 9% di antara orang dewasa berusia 18 + tahun (1).
2. Pada tahun 2012, sekitar 1,5 juta kematian secara langsung disebabkan oleh diabetes (2).
3. Lebih dari 80% kematian diabetes terjadi pada berpenghasilan rendah dan menengah negara (2).
4. WHO memproyeksikan bahwa diabetes akan menjadi 7 penyebab kematian terkemuka pada tahun 2030 (3).
5. diet sehat, aktivitas fisik secara teratur, menjaga berat badan normal dan menghindari penggunaan tembakau dapat mencegah atau menunda timbulnya diabetes tipe 2 (4).

**Apa itu diabetes?**

Diabetes adalah penyakit kronis yang terjadi baik ketika pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan. Insulin adalah hormon yang mengatur gula darah (5). Hiperglikemia, atau timbul gula darah, adalah efek umum dari diabetes yang tidak terkontrol dan dari waktu ke waktu menyebabkan kerusakan serius pada banyak sistem tubuh, terutama saraf dan pembuluh darah.

Pada tahun 2014, 9% dari orang dewasa 18 tahun dan lebih tua menderita diabetes. Dalam diabetes 2012 adalah penyebab langsung dari 1,5 juta kematian. Lebih dari 80% kematian diabetes terjadi pada berpenghasilan rendah dan menengah negara.

***Diabetes tipe 1***

Diabetes tipe 1 (sebelumnya dikenal sebagai insulin-dependent, remaja atau anak-anak-onset) ditandai dengan produksi insulin kekurangan dan membutuhkan administrasi insulin setiap hari. Penyebab diabetes tipe 1 tidak diketahui dan tidak dicegah dengan pengetahuan saat ini.

Gejala termasuk ekskresi berlebihan urin (poliuria), rasa haus (polidipsia), kelaparan konstan, penurunan berat badan, perubahan visi dan kelelahan. Gejala-gejala ini dapat terjadi tiba-tiba.

***Diabetes tipe 2***

Diabetes tipe 2 (sebelumnya disebut non-insulin-dependent atau orang dewasa-onset) hasil dari penggunaan yang tidak efektif tubuh insulin. Diabetes tipe 2 terdiri 90% dari penderita diabetes di seluruh dunia (5), dan sebagian besar merupakan hasil dari kelebihan berat badan dan aktivitas fisik.

Gejala mungkin mirip dengan diabetes tipe 1, tetapi sering kurang ditandai. Akibatnya, penyakit ini dapat didiagnosis beberapa tahun setelah onset, setelah komplikasi telah muncul.

Sampai saat ini, diabetes tipe ini terlihat hanya pada orang dewasa tetapi kini juga terjadi pada anak-anak.

***Gestational diabetes***

Gestational diabetes adalah hiperglikemia dengan nilai-nilai glukosa darah di atas normal tetapi di bawah mereka diagnostik diabetes, terjadi selama kehamilan. Wanita dengan diabetes gestasional berada pada peningkatan risiko komplikasi selama kehamilan dan saat melahirkan. Mereka juga pada peningkatan risiko diabetes tipe 2 di masa depan.

Gestational diabetes didiagnosis melalui pemeriksaan prenatal, bukan gejala yang dilaporkan.

***toleransi glukosa terganggu (TGT) dan gangguan glikemia puasa (IFG)***

toleransi glukosa terganggu (TGT) dan gangguan glikemia puasa (IFG) adalah kondisi menengah dalam transisi antara normalitas dan diabetes. Orang dengan IGT atau IFG memiliki risiko tinggi mengalami kemajuan diabetes tipe 2, meskipun hal ini tidak bisa dihindari.

***Apa konsekuensi umum dari diabetes?***

Seiring waktu, diabetes dapat merusak jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf.

1. Diabetes meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Dalam sebuah penelitian multinasional, 50% dari penderita diabetes meninggal akibat penyakit kardiovaskular (terutama penyakit jantung dan stroke) (6).
2. Dikombinasikan dengan aliran darah berkurang, neuropati (kerusakan saraf) pada kaki meningkatkan kemungkinan ulkus kaki, infeksi dan akhirnya kebutuhan untuk amputasi anggota tubuh.
3. Retinopati diabetik merupakan penyebab penting dari kebutaan, dan terjadi sebagai akibat dari jangka panjang akumulasi kerusakan pada pembuluh darah kecil di retina. Satu persen kebutaan global yang dapat dikaitkan dengan diabetes (7).
4. Diabetes adalah salah satu penyebab utama gagal ginjal (4).
5. Keseluruhan risiko kematian di antara orang dengan diabetes setidaknya dua kali lipat risiko rekan-rekan mereka tanpa diabetes (8).

***Bagaimana beban diabetes berkurang?***

**Pencegahan**

langkah-langkah gaya hidup sederhana telah terbukti efektif dalam mencegah atau menunda timbulnya diabetes tipe 2. Untuk membantu mencegah diabetes 2 dan komplikasinya jenis, orang harus:

1. mencapai dan mempertahankan berat badan yang sehat;
2. aktif secara fisik - setidaknya 30 menit dari biasa, aktivitas intensitas sedang di hampir setiap hari. Lebih banyak aktivitas diperlukan untuk mengendalikan berat badan;
3. makan makanan yang sehat antara 3 dan 5 porsi buah dan sayuran sehari dan mengurangi asupan gula dan lemak jenuh;
4. menghindari penggunaan tembakau - merokok meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular.

***Diagnosis dan pengobatan***

diagnosis dini dapat dilakukan melalui tes darah relatif murah.

Pengobatan diabetes melibatkan menurunkan glukosa darah dan kadar faktor risiko yang diketahui lain yang merusak pembuluh darah. Penggunaan tembakau penghentian juga penting untuk menghindari komplikasi.

Intervensi yang baik penghematan biaya dan layak di negara berkembang meliputi:

* kontrol glukosa darah moderat. Orang dengan diabetes tipe 1 membutuhkan insulin;
* orang dengan diabetes tipe 2 dapat diobati dengan obat oral, tetapi juga mungkin memerlukan insulin;
* kontrol tekanan darah;
* perawatan kaki.

Intervensi penghematan biaya lainnya termasuk:

* screening dan pengobatan untuk retinopati (yang menyebabkan kebutaan);
* kontrol lipid darah (untuk mengatur kadar kolesterol);
* skrining untuk tanda-tanda awal penyakit ginjal terkait diabetes.

Langkah-langkah ini harus didukung oleh pola makan yang sehat, aktivitas fisik secara teratur, menjaga berat badan normal dan menghindari penggunaan tembakau.

***WHO respon***

WHO bertujuan untuk merangsang dan mendukung penerapan langkah-langkah efektif untuk pengawasan, pencegahan dan pengendalian diabetes dan komplikasinya, khususnya di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Untuk tujuan ini, WHO:

* memberikan pedoman ilmiah untuk pencegahan diabetes;
* mengembangkan norma dan standar untuk diagnosis diabetes dan perawatan;
* membangun kesadaran tentang epidemi global diabetes; perayaan Hari Diabetes Dunia (14 November);
* melakukan pengawasan diabetes dan faktor risiko.

Strategi WHO Global diet, aktivitas fisik dan kesehatan melengkapi WHO bekerja diabetes dengan berfokus pada pendekatan populasi-lebar untuk mempromosikan diet sehat dan aktivitas fisik secara teratur, sehingga mengurangi masalah global yang terus meningkat dari kelebihan berat badan dan obesitas.

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/>

**TOPIK KESEHATAN**

**DIABETES**

Diabetes adalah penyakit kronis, yang terjadi ketika pankreas tidak memproduksi insulin yang cukup, atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan. Hal ini menyebabkan peningkatan konsentrasi glukosa dalam darah (hiperglikemia).

Diabetes tipe 1 (sebelumnya dikenal sebagai diabetes insulin-dependent atau masa-onset) ditandai oleh kurangnya produksi insulin.

Diabetes tipe 2 (sebelumnya disebut non-insulin-dependent atau orang dewasa-onset diabetes) disebabkan oleh penggunaan yang tidak efektif tubuh insulin. Ini sering hasil dari kelebihan berat badan dan aktivitas fisik.

Gestational diabetes adalah hiperglikemia yang pertama kali diakui selama kehamilan.

* *Global status report on noncommunicable diseases 2014 (PDF)*
* *Infographic: NCDs Action Plan (PDF)*

<http://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/en/>

**Global status report on noncommunicable diseases 2014**

*Ikhtisar*

Ini laporan status global pencegahan dan pengendalian PTM (2014), dibingkai sekitar sembilan target global sukarela. Laporan ini memberikan data tentang situasi saat ini, mengidentifikasi hambatan serta peluang dan tindakan prioritas untuk mencapai target. 2010 perkiraan awal pada kematian dan faktor risiko NCD disediakan sehingga negara dapat melaporkan kemajuan, mulai tahun 2015. Selain itu, laporan ini juga memberikan perkiraan terbaru yang tersedia di NCD kematian (2012) dan faktor risiko, 2010-2012.

Semua departemen kesehatan perlu menetapkan target NCD nasional dan memimpin pengembangan dan pelaksanaan kebijakan dan intervensi untuk mencapai mereka. Tidak ada jalur tunggal untuk mencapai target NCD yang cocok untuk semua negara, karena mereka di berbagai titik dalam kemajuan mereka dalam pencegahan dan pengendalian PTM dan pada berbagai tingkat pembangunan sosial-ekonomi. Namun semua negara bisa mendapatkan keuntungan dari respon yang komprehensif untuk mencapai target global sukarela disajikan dalam laporan ini.

<http://www.who.int/nmh/publications/ncd-status-report-2014/en/>

**10 FAKTA TENTANG DIABETES**

*Updated November 2014*

*orang tua berolahraga dengan pelatih luar, Kosta Rika*

*WHO / A. Adalah*

Beban diabetes meningkat secara global, khususnya di negara-negara berkembang. Penyebabnya adalah kompleks, namun kenaikan tersebut sebagian besar karena peningkatan pesat dalam kelebihan berat badan, termasuk obesitas dan kurangnya aktivitas fisik.

Meskipun ada bukti yang baik bahwa sebagian besar kasus diabetes dan komplikasinya dapat dicegah dengan diet sehat, aktivitas fisik secara teratur, menjaga berat badan normal dan menghindari tembakau, bukti ini tidak diterapkan secara luas.

Kebijakan internasional dan nasional terkoordinasi diperlukan untuk mengurangi paparan faktor risiko yang diketahui untuk diabetes dan untuk meningkatkan akses dan kualitas pelayanan.

<http://www.who.int/features/factfiles/diabetes/en/>