

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано более 4-х млн больных сахарным диабетом, однако истинное число больных намного больше.

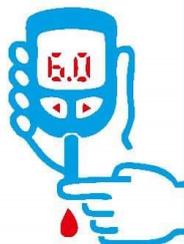
Сахарный диабет выявлен у каждого 20 россиянина*

Если у Вас один или более факторов риска, сдайте кровь на глюкозу. Сделать это очень просто – достаточно пройти профилактическое обследование в **Центре здоровья или диспансеризацию в поликлинике по месту жительства.**

НОРМА – уровень глюкозы натощак **менее 6 ммоль/л**

ПРЕДИАБЕТ – уровень глюкозы натощак **от 6,1 до 6,9 ммоль/л**

ДИАБЕТ – уровень глюкозы **равен или выше 7,0 ммоль/л**



ФАКТОРЫ РИСКА ДИАБЕТА



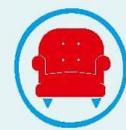
Избыточная масса тела, ожирение

Артериальная гипертония (давление 140/90 мм рт. ст. и выше)



Наличие сахарного диабета у ближайших родственников

Низкий уровень физической активности



Низкий уровень «хорошего» холестерина в крови (ЛПВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более)

Высокий уровень сахара в крови во время беременности, рождение ребенка весом более 4 кг



СИМПТОМЫ ДИАБЕТА



Постоянная жажда, сухость во рту



Ухудшение зрения



Повышенная утомляемость, слабость



Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки



Частая молочница у женщин



Снижение эрекции у мужчин



Снижение веса, иногда повышение аппетита



Воспалительные процессы, плохо заживающие раны, расчесы на коже

У Вас повышенный уровень сахара в крови или Вы отметили у себя симптомы диабета? Вам необходимо обратиться к врачу!

Помните! Несвоевременное выявление диабета или отсутствие лечения могут привести к серьезным последствиям:

Сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркт, инсульт)

Почечной недостаточности

Снижению зрения, вплоть до слепоты

Поражению нервной системы

Гангрене, ампутации конечностей

*По данным всероссийского эпидемиологического исследования, проведенного под руководством академика Дедова И.И.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано более 4-х млн больных сахарным диабетом, однако истинное число больных намного больше.

Сахарный диабет выявлен у каждого 20 россиянина*

Если у Вас один или более факторов риска, сдайте кровь на глюкозу. Сделать это очень просто – достаточно пройти профилактическое обследование в

Центре здоровья или диспансеризацию в поликлинике по месту жительства.

НОРМА – уровень глюкозы натощак **менее 6 ммоль/л**

ПРЕДИАБЕТ – уровень глюкозы натощак **от 6,1 до 6,9 ммоль/л**

ДИАБЕТ – уровень глюкозы **равен или выше 7,0 ммоль/л**



ФАКТОРЫ РИСКА ДИАБЕТА



Избыточная масса тела, ожирение

Артериальная гипертония (давление 140/90 мм рт. ст. и выше)

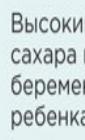


Наличие сахарного диабета у ближайших родственников

Низкий уровень физической активности



Низкий уровень «хорошего» холестерина в крови (ЛПВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более)



Высокий уровень сахара в крови во время беременности, рождение ребенка весом более 4 кг



ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «БУДЬ ЗДОРОВ!»

Плохая экология, частые стрессы, пищевые соблазны – эти и многие другие составляющие жизни в большом городе отрицательно сказываются на нашем здоровье и провоцируют различные заболевания.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Достаточно лишь сделать **ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!**

Курение и загрязненный воздух



Прогулки на свежем воздухе



Употребление фастфуда



Употребление 500 гр овощей и фруктов в день



Употребление сладких газированных напитков



Предпочтение чистой питьевой воде



Лишний вес



Контроль массы тела



СИМПТОМЫ ДИАБЕТА



Постоянная жажда, сухость



Ухудшение зрения



Повышенная утомляемость, слабость



Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи

СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА

ПОСТОЯННАЯ
ЖАЖДА



УЧАЩЕННОЕ
МОЧЕИСПУСКАНИЕ



СЛАБОСТЬ,
ОТСУТСТВИЕ ЭНЕРГИИ



ФАКТОРЫ РИСКА



НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ



ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС



НЕАКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

КАК УМЕНЬШИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ



30 МИНУТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
ЕЖЕДНЕВНО ИЛИ 3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ

ПЛАВАНИЕ



БЫСТРАЯ
ХОДЬБА



ВЕЛОСИПЕД



ТАНЦЫ

ПИТАНИЕ

ХОРОШО:



ОВОЩИ
ФРУКТЫ
КРУПЫ
НЕЖИРНОЕ МЯСО
ХЛЕБ из муки
грубого
помола
ПТИЦА
РЫБА
МОЛОКО

ПЛОХО:



САХАР
РАФИНИРОВАННЫЕ
ПРОДУКТЫ
ПЕРЕРАБОТАННОЕ
МЯСО
ОСТРОЕ, СОЛЕННОЕ,
ЖАРЕНОЕ