

Мифы о диабете

1 Диабет 2-го типа не так страшен, как диабет 1-го типа



Диабет 1-го типа, при котором в организме погибают клетки, вырабатывающие инсулин, и человек становится зависимым от лекарств, - хорошо управляемое заболевание. Никаких ограничений (диет, изменений в образе жизни) болезнь не требует - больного нужно лишь обучить правильно рассчитывать и вводить инсулин. Диабет 2-го типа сопряжён с большим количеством запретов. Диабет 1-го типа пропустить невозможно. Люди с диабетом 2-го типа десятилетиями могут не знать о своей болезни.

2 Диабет 2-го типа возникает в старости



Заболеть диабетом 2-го типа можно в любом возрасте. В США из-за эпидемии ожирения диабетом 2-го типа болеет огромное число детей.

3 Препараты принимают только при повышенном сахаре



Препарат работает, пока его принимают. После отмены его действие сразу заканчивается.

4 Диабет - наследственное заболевание



Диабет действительно вызван генетическими причинами. Но на развитие болезни влияют вес и стиль жизни. Есть люди, которые рождаются с предрасположенностью к диабету, но никогда не заболевают им. Но часто человек заболевает, хотя никто из родственников не страдал этой болезнью.

5 Диабетом заболевают те, кто любит сладкое



Избыточное потребление сладкого напрямую не является причиной диабета. Да, сладости - это высококалорийная и жирная пища, но, если калории, полученные от пирожного, расходуются и вес остаётся в норме, диабет не возникнет.

ПРЕДУПРЕДИТЕ

ДИАБЕТ

СИМПТОМЫ ДИАБЕТА:

- ЧРЕЗМЕРНАЯ ЖАЖДА
- ИНФЕКЦИИ МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ
- КРАСНОТА ИЛИ ЖЖЕНИЕ ГЛАЗ/ НЕЧЕТКОЕ ЗРЕНИЕ
- УСТАЛОСТЬ ИЛИ СОНЛИВОСТЬ
- ИМПОТЕНЦИЯ
- СУХОСТЬ ВО РТУ И СУХОСТЬ ЯЗЫКА
- ПОВЫШЕННЫЙ АППЕТИТ

СВЕДИТЕ РИСК К МИНИМУМУ И:

- ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО
- ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА (ДЕСЕРТОВ, ШОКОЛАДА) И НАПИТКОВ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (КОКА-КОЛА)
- СБРОСЬТЕ ЛИШНИЙ ВЕС
- ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ
- БРОСЬТЕ КУРИТЬ

ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ
ЗДОРОВОГО И
СБАЛАНСИРОВАННОГО
ПИТАНИЯ

ПЕЙТЕ ВОДУ

СБРОСЬТЕ
ЛИШНИЙ
ВЕС



ЗАНИМАЙТЕСЬ
СПОРТОМ

У ВАС ВСЕГО ОДНА ЖИЗНЬ. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!