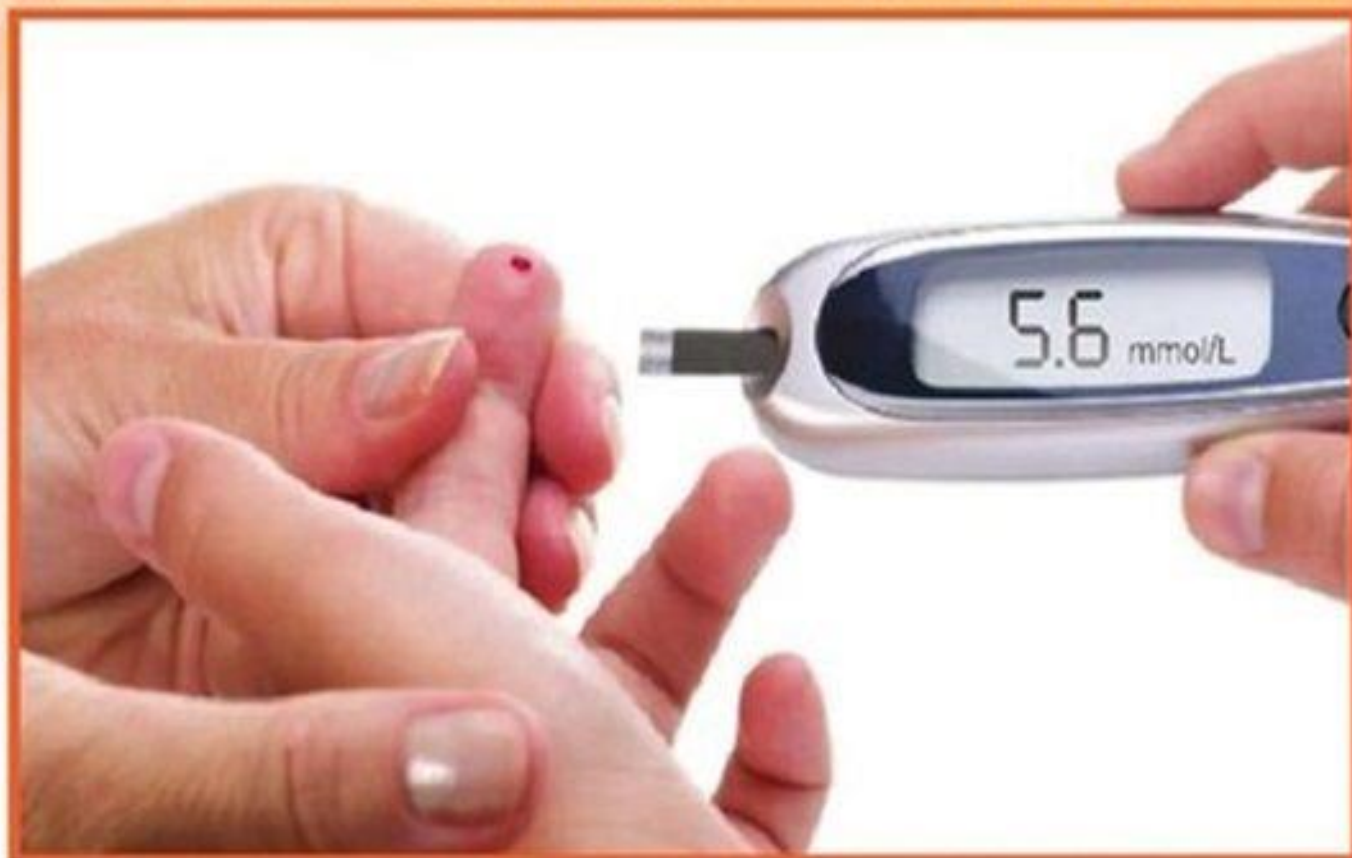


# Сахарный диабет – коварная болезнь



# ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ САХАРНОГО ДИАБЕТА!

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ** – хроническое заболевание, обусловленное недостаточностью или полным отсутствием гормона под названием инсулин, что приводит к повышенному уровню содержания глюкозы в крови (гипергликемия)



## ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА:

- избыточная масса тела
- малоподвижный образ жизни
- нерациональное питание
- стрессы, длительное перенапряжение
- сахарный диабет во время беременности (гестационный сахарный диабет)
- родственники первой линии с сахарным диабетом
- возраст старше 65 лет

## СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА:

- жажда, сухость во рту
- частое мочеиспускание
- слабость, повышенная утомляемость
- длительное заживление ран
- сухость кожи, зуд
- резкая потеря веса

## ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ САХАРНОГО ДИАБЕТА ПОМОЖЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

- Правильная организация питания
- Контроль веса
- Ежедневная физическая активность
- Отказ от табакокурения, употребления алкоголя
- Повышение стрессоустойчивости
- Своевременное прохождение скрининговых осмотров



# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

УЗНАЙ СИМПТОМЫ

занимает третье место в мире среди причин заболеваемости и смертности после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Нарушение зрения



Изменение веса



Воспалительные поражения кожи, трудно поддающиеся лечению



Зуд кожи и слизистых оболочек

Постоянный неутолимый голод

Быстрая утомляемость и повышенная слабость



Учащенное мочеиспускание

Сухость во рту



Повышенная жажда

## Профилактика

### Здоровая пища



Овощи и фрукты, хлеб (из муки грубого помола), крупы

Ограничить употребление сахара и соли

### Физические нагрузки

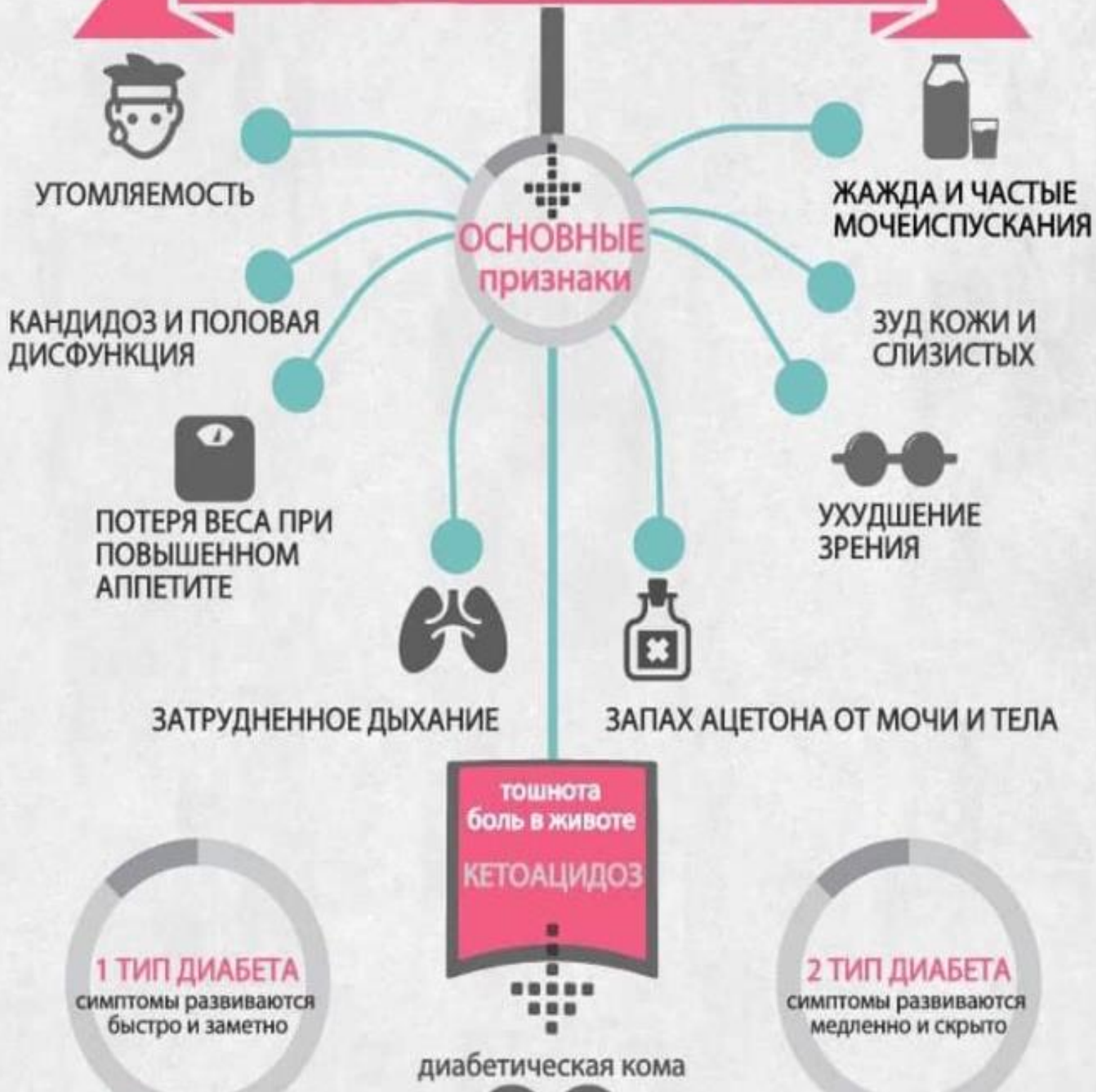


Ежедневные физические упражнения снижают

степень риска заболеть сахарным диабетом на 50%



# ПРИЗНАКИ САХАРНОГО ДИАБЕТА



**ПРЕДУПРЕДИТЬ  
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**





# ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ ПЕРВОГО ИЛИ ВТОРОГО ТИПА НУЖНО:

■ Каждый день проводить анализ крови на показатели сахара.

■ Измерять артериальное давление.



■ Строго по предписанию врача принимать назначенные лекарства.

■ Соблюдать режим питания и диету.



■ Вести активный образ жизни.

■ Выполнять посильные физические упражнения.

■ Избегать стрессов и вредных привычек.





# ПАМЯТКА-СВЕТОФОР ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ



## Редко и умеренно!

Сладости: мучное, шоколад, мороженное,....  
Алкоголь: пиво, вино, водка,....



## Несколько раз в неделю, но в маленьких количествах!

Маленькие порции: мясо, колбаса, рыба, сыр, молочные продукты  
Масло и жиры в умеренных количествах:  
Масло, маргарин, растительные жиры



## Ежедневно, лучше всего несколько раз в день!

Много пить!  
По меньшей мере 15 – 2 литра в день  
Углеводы к каждому приёму пищи  
Много овощей – много салата



## Симптомы и профилактика диабета

### ПРОФИЛАКТИКА

#### Здоровая пища

Овощи и фрукты.  
Хлеб (из муки грубого помола), макаронные изделия, рис, овес, ячмень, гречка.  
Не употреблять сахар и соль.  
Такой рацион замедлит поступление глюкозы в кровь, будет поддерживать низкий уровень холестерина.

#### Физические нагрузки

30 минут в день ежедневных физических упражнений.  
Люди, занимающиеся

физическими упражнениями не менее 5 раз в неделю, снижают степень риска заболеть сахарным диабетом на 50 %.

### СИМПТОМЫ

Нарушение зрения

Постоянная неутолимая жажда

Постоянный неутолимый голод

Сухость во рту

Похудание

Усиленное выделение мочи

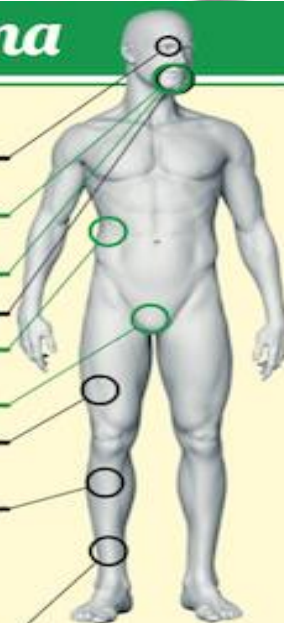
Зуд кожи и слизистых оболочек

Общая мышечная слабость

Воспалительные поражения кожи, трудно поддающиеся лечению.

Основные — ○

Второстепенные — ○





# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

– это должен знать каждый

Знай свой сахар крови



**Сахарный диабет** – одна из самых загадочных болезней современности, которая до сих пор считается неизлечимой. Однако, на стадии преддиабета этот процесс ещё можно повернуть вспять. Поэтому так важно проходить регулярные обследования, особенно, если Вы в группе риска.

**Преддиабет** – это состояние, при котором уровень сахара в крови уже выше нормы, но ещё не настолько высок, чтобы был поставлен диагноз «диабет». И этого диагноза можно избежать, если на стадии **преддиабета** будут приняты все необходимые меры для коррекции этого состояния.

## ПРОФИЛАКТИКА:



**Здоровое питание**  
Овощи, фрукты, хлеб из муки грубого помола, рис, овёс, ячмень, гречка, исключение или уменьшение количества сахара и соли в рационе.



**Физические нагрузки**  
30 минут в день ежедневных физических упражнений уменьшают риск заболеть сахарным диабетом в 5 раз.



## СИМПТОМЫ

Нарушение зрения

Постоянная неутолимая жажда

Постоянный неутолимый голод

Сухость во рту

Похудание

Усиленное выделение мочи

Зуд кожи и слизистых оболочек

Общая мышечная слабость

Воспалительные поражения кожи, трудно поддающиеся лечению

—○ Основные

—○ Второстепенные

