



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет — это хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин.

Инсулин — гормон, снижающий концентрацию глюкозы в крови.



Факторы риска развития сахарного диабета



Избыточная масса тела, ожирение



Рождение ребенка массой > 4,0 кг



Ближайшие родственники имеют диагноз сахарный диабет



Низкий уровень физической активности



Возраст старше 45 лет



Ключевые факты*

Общий риск смерти среди людей с диабетом в 2 раза превышает риск смерти среди людей того же возраста, у которых нет диабета.

У взрослых людей с диабетом риск развития инфаркта и инсульта в 2-3 раза выше.

Диабет является одной из основных причин слепоты, почечной недостаточности, инфарктов, инсультов и ампутаций нижних конечностей.

*по данным Всемирной организации здравоохранения

Что происходит в вашем организме при развитии сахарного диабета?

Постоянная жажда,
сухость во рту

Ухудшение
зрения

уровень глюкозы крови
натошак $\geq 7,0$ ммоль/л
или $\geq 11,1$ ммоль/л
в любое время суток

Частое
мочеиспускание

Повышенная
утомляемость,
слабость

Воспалительные
процессы,
плохозаживающие
раны

5 шагов к здоровому будущему



Следите за своим
весом! Ваш ИМТ*
должен быть
в диапазоне
не > 25 кг/м²



30 минут
физической
активности
ежедневно



Окружность талии
менее **94 см**
(мужчины)
и **80 см**
(женщины)



Ежедневно
употребляйте
не менее
500 г овощей,
фруктов и ягод



Ограничьте
потребление
сладко-
газированных
напитков

СДАЙТЕ САХАР КРОВИ – УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ЗДОРОВЫ!

*Индекс массы тела (ИМТ) = масса тела (кг) / рост (в м²)

По материалам:



БУ «Центр медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34
Тел.: +7 (3467) 318-466;
www.cmphmao.ru
2020 год