



Министерство здравоохранения Пензенской области

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Это хроническое заболевание, характеризующееся постоянным повышением уровня глюкозы в крови.

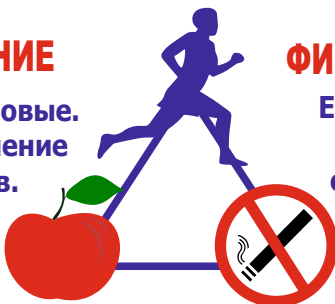
СИМПТОМЫ



ПРОФИЛАКТИКА

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Продукты цельнозерновые.
Достаточное потребление овощей и фруктов.
Ограничение сахара и соли.



ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Ежедневные физические упражнения снижают степень риска заболеть сахарным диабетом на 50%.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

У курильщиков риск заболеть на 90% выше, чем у некурящих.

ПРОВЕРЯЙТЕ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ ЕЖЕГОДНО

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

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

Он может длительное время никак не проявляться, и люди не подозревают о наличии у них заболевания

ПРОВЕРЬТЕ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ, ЕСЛИ:

- ✓ У Вас избыточная масса тела
- ✓ Абдоминальное ожирение: окружность талии > 102 см у мужчин и > 88 см у женщин
- ✓ Ваши ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра) имеют сахарный диабет
- ✓ У Вас низкий уровень физической активности
- ✓ Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг
- ✓ Во время беременности у Вас был высокий уровень глюкозы в крови
- ✓ У Вас артериальная гипертония (артериальное давление > 140/90 мм рт.ст.)

ОПТИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ < 6,1 ММОЛЬ/Л (НАТОЩАК)

Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям - сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту), снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы. Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей.