

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*

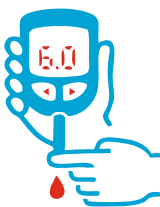
Если у Вас один или более факторов риска, сдайте кровь на глюкозу. Сделать это очень просто – достаточно пройти профилактическое обследование в

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.

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



Употребление фастфуда



Употребление сладких газированных напитков



Лишний вес



Низкая физическая активность



Пренебрежение советами врачей



Прогулки на свежем воздухе



Употребление 500 гр овощей и фруктов в день



Предпочтение чистой питьевой воде



Контроль массы тела



Физическая активность не менее 2,5 часов в неделю



Выполнения назначений врача, регулярные профосмотры



Адреса центров здоровья по всей стране, где можно бесплатно пройти экспресс-обследование, ищите на сайте www.takzdorovo.ru

Присоединяйся к флешмобу: выложи фото в социальных сетях во время занятия спортом с хэштегом **#БудьЗдоров** и брось вызов неправильному образу жизни