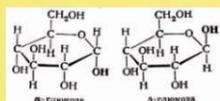


# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

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?



## 5 шагов к здоровому будущему



Следите за своим весом! Ваш ИМТ\* должен быть в диапазоне не > 25 кг/м<sup>2</sup>



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 сладкогазированных напитков

**СДАЙТЕ САХАР КРОВИ – УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ЗДОРОВЫ!**

\*Индекс массы тела (ИМТ) = масса тела (кг) / рост (в м<sup>2</sup>)



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ

Подписывайтесь на наши каналы в социальных сетях и получайте больше информации по сохранению здоровья:



[https://vk.com/cozimp\\_92/](https://vk.com/cozimp_92/)



<https://t.me/sevcozimp/>



<https://ok.ru/cozimp/>