

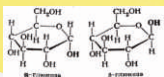


ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

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/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)

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



https://vk.com/cozimp_92/



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



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

