

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
натощак $\geq 7,0$ 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
400–500 г овощей,
фруктов и ягод



Ограничьте
потребление
сладких
газированных
напитков

СДАЙТЕ САХАР КРОВИ – УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ЗДОРОВЫ!

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

По материалам:
Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики»,
ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр эндокринологии»
Министерства здравоохранения Российской Федерации,
ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины»
Министерства здравоохранения Российской Федерации,
Общественной организации «Российская ассоциация эндокринологов».

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