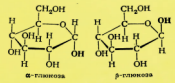
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

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

Частое мочеиспускание

уровень глюкозы крови натощак **≥ 7,0 ммоль/л** или **≥ 11,1 ммоль/л** в любое время суток

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 **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)

Волонтеры медики
Всероссийское общественное движение

ЭНЦ
Национальный медицинский исследовательский центр эндокринологии

НМИЦ профилактической медицины

РАЭ
РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ЭНДОКРИНОЛОГОВ