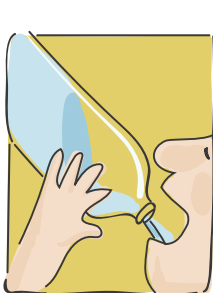


РАННИЕ ПРИЗНАКИ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Сахарный диабет – серьезное и опасное заболевание, вызванное нарушением работы поджелудочной железы и снижением чувствительности тканей организма к действию инсулина. Повышенный уровень сахара в крови приводит к повреждению органов и без лечения вызывает тяжелые последствия.

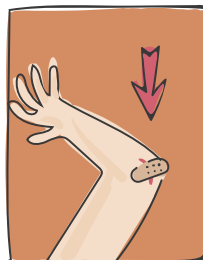
Симптомы сахарного диабета



Жажда, сухость во рту



Увеличение количества мочи за сутки



Плохое заживление ран, ссадин



Повышенная утомляемость, слабость



Зуд кожи и слизистой

Факторы риска развития сахарного диабета 2-го типа

- Нерациональное питание
- Низкая физическая активность
- Избыточная масса тела, ожирение
- Наследственность
- Хронический стресс

Выявить болезнь можно при исследовании содержания сахара в крови натощак.



СКОЛЬКО КУСКОВ САХАРА по 5 г В ПРОДУКТАХ?



ВАЖНО! Рекомендуется определять сахар крови натошак 1 раз в год: лицам в возрасте 40 лет, имеющим факторы риска развития сахарного диабета 2-го типа; всем лицам старше 45 лет. При появлении симптомов сахарного диабета следует сразу же обращаться к врачу!

ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2-го ТИПА

ДОЗИРОВАННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

по 30-40 минут 4-5 раз в неделю – плавание, езда на велосипеде, ходьба (не менее 10 тыс. шагов в день).

Оптимальным считается **СНИЖЕНИЕ ВЕСА** на 5-10% от исходного за 3 месяца.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

- Учет калорийности пищи – гипокалорийное питание при избыточном весе.
- Исключить продукты богатые легкоусвояемыми углеводами: сахар, мед, варенье и др.
- Максимально ограничить употребление жирных продуктов (сало, свинина, масло, майонез и др.) и алкоголя.
- Дробный режим питания (5-6 раз в сутки). Последний приём пищи – не позднее 3 часов до сна.

Нормальные значения уровня сахара в крови у здоровых людей (от 14 до 50 лет) натошак **3,6-5,5 ммоль/л**



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



Министерство здравоохранения Калининградской области



ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Калининградской области»