

A close-up photograph of a person's hands using a glucometer. The person is holding a blue and white glucometer against their index finger, which has a small drop of blood. The glucometer's display screen is visible, showing a reading. The background is plain white.

14 ноября -

**Всемирный день
борьбы с диабетом**

Всемирный день

14
ноября

борьбы против ДИАБЕТА

Ежегодно 14 ноября во всем мире проходит Всемирный день диабета. В этот день родился канадский врач и физиолог Фредерик Бантинг, который вместе с Чарльзом Бестом сыграл решающую роль в открытии в 1922 году инсулина.

Впервые Всемирный День Диабета был проведен в 1991 году Международной диабетической федерацией совместно с Всемирной организацией здравоохранения.



Сахарный диабет – это группа эндокринных заболеваний, характеризующихся гипергликемией (состоянием постоянно повышенного уровня глюкозы в крови), которая является результатом нарушения секреции инсулина, действия инсулина или обоих этих факторов. Гипергликемия при сахарном диабете сочетается с повреждением различных органов и систем в организме больного.

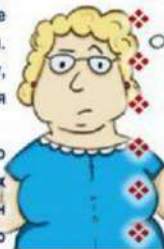
Типы сахарного диабета

Диабет I типа развивается у молодых людей, у которых инсулин не вырабатывается в результате повреждения клеток поджелудочной железы. Отмечается выраженная жажда, сухость во рту, учащенное мочеиспускание, потеря в весе. Основная причина этой формы – наследственный фактор.

Диабет II типа более распространен. Обычно развивается у людей после 40 лет и имеющих избыточный вес. В данном случае инсулин вырабатывается, но клетки нечувствительны к его действию.

ФАКТОРЫ РИСКА

- Генетическая предрасположенность;
- Нарушения в питании;
- Снижение физической активности;
- Избыточная масса тела;
- Хронические стрессы;
- Курение и употребление алкоголя.



Профилактика сахарного диабета

- контролировать уровень глюкозы в крови при наличии у близких родственников сахарного диабета, а также, если ваш возраст превышает 40 лет;
- питаться правильно (ограничить потребление сахара и продуктов, содержащих сахар, сладких напитков, белый хлеб, уменьшить количество насыщенных жиров – маргарин, сливочное масло, сыр, жирное мясо, употреблять фрукты и овощи от 3 до 5 раз в день, питаться меньшими порциями);
- добиваться снижения массы тела до нормального уровня при развивающемся ожирении;
- вести достаточно активный образ жизни, с учётом возраста и возможностей вашего организма;
- отказаться от табакокурения, потребления алкоголя.



Важно помнить, что при соблюдении рекомендаций врача и с сахарным диабетом можно жить полноценной жизнью.

ВОЗРАСТ:

- * ДЛЯ ДИАБЕТА 1-ГО ТИПА:
27 - 28 ЛЕТ
- * ДЛЯ ДИАБЕТА 2-ГО ТИПА:
59 - 60 ЛЕТ

ЛИШНИЙ ВЕС:

- * ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА
ПРЕВЫШАЕТ 25КГ/М
КВАДРАТНЫЙ



ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА:

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ:

- * ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ДИАБЕТУ
ПЕРЕДАЕТСЯ ГЕНЕТИЧЕСКИ

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:

- * НЕРАЗЛУЧНАЯ ТРОИЦА
ОЖИРЕНИЕ, ГИПЕРТОНΙΑ, ДИАБЕТ

инфографика разработана для размещения на сайтах компании Region

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ДИАБЕТА

СИМПТОМЫ



**УЧАЩЕННОЕ
МОЧЕИСПУСКАНИЕ**
(почки не справляются
с количеством глюкозы
и требуют больше жидкости)



СУХОСТЬ ВО РТУ И ЖАЖДА
(вода необходима чтобы
"разбавить" высокую концен-
трацию глюкозы в крови и
восполнить потери жидкости)



**БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ
И ПОВЫШЕННАЯ СЛАБОСТЬ**
(глюкоза не поступает в клетки,
и им не хватает энергии)



БЫСТРАЯ ПОТЕРЯ ВЕСА
(при диабете 1 типа)



ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС
(при диабете 2 типа)



КОЖНЫЙ ЗУД, ФУРУНКУЛЫ
(из-за развития грибковой
инфекции)



**ОНЕМЕНИЕ И ПОКАЛЫВАНИЕ
ПАЛЬЦЕВ РУК И НОГ**
(повышенный уровень глюкозы
повреждает нервные окончания
и мелкие сосуды)



**УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ
ПОВЫШЕН**
(купить глюкометр можно
в любой аптеке)

ДИАБЕТ МОЖЕТ ПРОТЕКАТЬ БЕССИМПТОМНО!

Необходимо периодически проводить анализ крови на содержание глюкозы

*Здоровое питание - это часть
лечения и профилактики
сахарного диабета*



Что можно есть при диабете:

разрешенные и рекомендуемые продукты



Мясо и птица



Рыба,
морепродукты



Яйца

Endocrin-Patient.Com



Сыр, масло 82%



Орехи
и семечки



Овощи
и зелень

**БЕЗ
ОГРАНИЧЕНИЙ**



УМЕРЕННО



ЗАПРЕЩЕНО

