

ДИАБЕТ

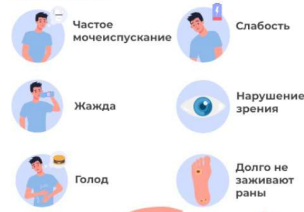


Диабет - нарушение обмена веществ, при котором повышен уровень глюкозы крови.
Тип 1 - поджелудочная железа вырабатывает недостаточно инсулина ~ 10% всех случаев диабета
Тип 2 - тело не может правильно использовать инсулин ~ 90% всех случаев диабета

Факторы риска



Симптомы



Предотвратить или отсрочить диабет можно!



Нормальный уровень глюкозы 3.3 - 5.5
Гипергликемия >5.5

ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОССИИ

14 НОЯБРЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ

В карточках мы хотели бы рассказать о причинах и профилактике сахарного диабета



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГЛЮКОМЕТРОМ?

- Сначала подготовьте все принадлежности (ланцеты, тест-полоски, анализатор, ручку).
- Помойте руки, чтобы процедура была гигиеничной. Встряхните руку, которая понадобится для анализа.
- Разместите тест-полоску в устройстве, сделайте прокол на подушечке пальца.
- Полученную каплю нанесите на эту полоску.
- Дождитесь определения результата (это занимает до 45 секунд).



Электрохимические считаются самыми точными, наиболее подходящими для домашнего применения. Погрешность таких глюкометров сведена к минимуму.

MyShared

СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА

- ПОСТОЯННАЯ ЖАЖДА
- УЧАЩЕННОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ
- СЛАБОСТЬ, ОТСУТСТВИЕ ЭНЕРГИИ

ФАКТОРЫ РИСКА

- НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ
- ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС
- НЕАКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

КАК УМЕНЬШИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ

30 МИНУТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЕЖЕДНЕВНО ИЛИ 3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ

- ПЛАВАНИЕ
- ВЕЛОСИПЕД
- БЫСТРАЯ ХОДЬБА
- ТАНЦЫ

ПИТАНИЕ

ХОРОШО:

- ОВОЩИ
- ФРУКТЫ
- КРУПЫ
- НЕЖИРНОЕ МЯСО
- ХЛЕБ из муки грубого помола
- ПТИЦА
- РЫБА
- МОЛОКО

ПЛОХО:

- САХАР
- РАФИНИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ
- ПЕРЕРАБОТАННОЕ МЯСО
- ОСТРОЕ, СОЛЕНОЕ, ЖАРЕНОЕ

Источник: International Diabetes Federation