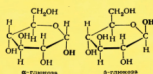


# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

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

ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"



Звоните нам:  
8 (3842) 442270



Пишите нам:  
osmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:  
osmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@osmp42



https://vk.com/club118532226

## Что происходит в Вашем организме при развитии сахарного диабета?



## 5 шагов к здоровому будущему



Следите за своим весом! Ваш ИМТ\* должен быть в диапазоне  $не > 25 \text{ кг/м}^2$



**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 м<sup>2</sup>)