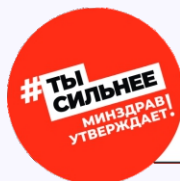




**Служба  
здоровья**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



**ТЕРРИТОРИЯ  
ЗДОРОВЬЯ**

**Сахарный диабет –  
это хроническое  
эндокринное  
заболевание,  
характеризующееся  
повышенным  
содержанием сахара (глюкозы)  
в крови**





## ФАКТОРЫ РИСКА САХАРНОГО ДИАБЕТА



**избыточный вес**



**малоподвижный  
образ жизни**



**генетическая  
предрасположенность**



**гипертония**



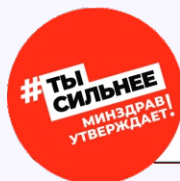
**рождение крупного ребёнка  
(более 4 кг)**



**возраст старше 40 лет**



**Служба  
здоровья**





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



**ТЕРРИТОРИЯ  
ЗДОРОВЬЯ**

## ФАКТЫ О САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2-го ТИПА

 90% всех случаев диабета являются диабетом 2-го типа

 380 миллионов людей живут с диабетом 2-го типа

 у пациентов с диабетом в 2-4 раза выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

 у людей с ожирением в 5 раз выше риск развития диабета 2-го типа





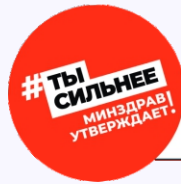
## ПРЕДИАБЕТ - СОСТОЯНИЕ НЕДООЦЕНЕННОЙ УГРОЗЫ



Предиабет - это нарушение углеводного обмена, когда уровень сахара выше нормы, но не достигает цифры, которая характерна для сахарного диабета. Как правило, предиабет протекает бессимптомно!



Служба  
здоровья



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



ТЕРРИТОРИЯ  
ЗДОРОВЬЯ

## КАК СОХРАНИТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ

- 👍 следите за своим весом, ваш ИМТ должен быть в диапазоне  $< 25 \text{ кг/м}^2$
- 👍 30 минут физической активности ежедневно
- 👍 окружность талии  
М  $< 94 \text{ см}$  Ж  $< 80 \text{ см}$
- 👍 ежедневно употребляйте более 500 гр овощей и фруктов
- 👍 ограничьте потребление сладких напитков и десертов

