

# 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

# 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  $> 25$  кг/м<sup>2</sup>
- 

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>]

По материалам:



БУ «Центр медицинской профилактики»  
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34  
Тел.: +7 (3467) 318-466;  
[www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru)  
2020 год