

Коротко о сахарном диабете

Сахарный диабет – заболевание возникающие из-за нарушения усвоения глюкозы и повышения содержания сахара в крови

ЗАБОЛЕВАНИЕ БЫВАЕТ ДВУХ ТИПОВ:

Диабет первого типа – организм вырабатывает антитела, которые нарушают производство инсулина в организме

Диабет второго типа – причиной является избыточный вес. Клетки инсулина не справляются с переработкой огромного количества питательных веществ

Причины:

- **Наследственность**
- **Ожирение**
- **Вирусные инфекции**
- **Стресс**

Профилактика диабета:

Диабет первого типа сложно поддается профилактике, потому что чаще всего возникает по наследственным причинам.

ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЕ ДИАБЕТА ВТОРОГО ТИПА НУЖНО:

1. Следите за рационом. Ограничить употребление жирного, жареного, соленого и сладкого.

«Вы то, что вы едите».

2. Поддерживайте нормальную физическую форму и не допускайте ожирения. Ежедневная зарядка, прогулки, спорт.

«Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь».

3. Следите не только за рационом и физической формой, но и за другими органами. Контролируйте свое давление и в случае гипертонической болезни обращайтесь к специалисту.

ПОМНИТЕ:

«Здоровье - великое дело как для того, кто им пользуется, так и для других»

**Норма сахара в крови натощак
от 3,5 до 5,5 ммоль.**

(4942) 45-01-35
г. Кострома, ул.Ленина, 151
cmp@lpu.dzo-kostroma.ru
ok.ru/zdorovaya.kostroma/
vk.com/zdorovaya_kostroma



ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики Костромской области»



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

