

# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

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
- Нерациональное питание
- Низкий уровень физической активности
- Гестационный диабет (во время беременности) или рождение ребенка массой  $>4,0$  кг
- Ближайшие родственники имеют диагноз сахарный диабет
- Возраст старше 45 лет
- Артериальная гипертензия или другие сердечно-сосудистые заболевания
- Высокий уровень холестерина и триглицеридов в крови
- Повышенный уровень глюкозы в крови
- Синдром поликистозных яичников
- Курение



### 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

# СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА



## ..... 5 шагов к здоровому будущему .....



Следите за своим весом! Ваш ИМТ\* должен быть **не > 25 кг/м<sup>2</sup>**



**30 мин** физической активности ежедневно



Окружность талии меньше **94 см** (мужчины) и **80 см** (женщины)



Ежедневно употребляйте не менее **400 – 500 г** овощей, фруктов и ягод



Ограничьте употребление продуктов с добавленным сахаром (сладкие газированные напитки, сдобная выпечка)

## Пройдите диспансеризацию, чтобы узнать свой сахар крови!

\*ИМТ – это индекс массы тела = масса тела (в кг) / рост (в м)<sup>2</sup>

По материалам:  
ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Министерства здравоохранения Российской Федерации.  
[www.gnicpm.ru](http://www.gnicpm.ru)

Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34  
Тел.: 8 (3467) 318466  
Сайт: [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru), 2022 год

