



# Сахарный диабет

## Факторы риска

- Избыточная масса тела, ожирение
- Артериальная гипертензия (давление 140/90 мм.рт.ст. и выше)
- Наличие сахарного диабета у ближайших родственников
- Низкий уровень физической активности
- Высокий уровень сахара в крови во время беременности или рождение ребенка массой более 4 кг
- Повышение уровня триглицеридов в крови (2,82 ммоль/л и более) и снижение уровня липопротеидов высокой плотности (0,9 ммоль/л и менее)



Норма глюкозы в крови натощак:  
3,3-5,5 ммоль/л - капиллярная кровь,  
до 6,1 ммоль/л - венозная

## Профилактика



- ✓ Отказ от курения и алкоголя
- ✓ Правильное рациональное питание
- ✓ Повышение физической активности
- ✓ Сохранение душевного равновесия
- ✓ Ежегодное прохождение медицинских осмотров



# Сахарный диабет

## Узнай симптомы

Сахарный диабет занимает третье место в мире среди причин заболеваемости и смертности после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний

## Профилактика

- ✓ Здоровое питание
- ✓ Ограничение потребления сахара и соли
- ✓ Физическая активность
- ✓ Отказ от вредных привычек



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ



ГБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



Сухость во рту, повышенная жажда



Воспалительные поражения кожи, трудно поддающиеся лечению



Учащенное мочеиспускание



Быстрая утомляемость



Постоянный неутолимый голод, изменения в весе



Нарушения зрения