

ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ: РОЗПІЗНАТИ ТА ЗАПОБІГТИ

В зоні ризику люди:

- ❶ з надлишковою вагою
- ❶ 45 років і старше
- ❶ мають сімейний анамнез діабету чи серцевих захворювань
- ❶ страждають на високий кров'яний тиск
- ❶ ведуть малорухливий спосіб життя

Як запобігти?

- ✓ досягти нормальної ваги тіла/ підтримувати її
- ✓ фізична активність не менше 150 хвилин на тиждень
- ✓ здорове харчування, менше цукру та насичених жирів
- ✓ не курити та не вживати алкоголь



#ЗдоровішіРазом

#ДіабетН

14 листопада увагу всього світу зосереджено на питаннях діагностики та запобігання цукрового діабету, адже це Всесвітній день боротьби з цукровим діабетом.

Цукровий діабет – це хронічне захворювання, при якому підшлункова залоза не виробляє достатньої кількості інсуліну чи організм не може ефективно використовувати вироблений інсулін.

Понад 1 000 000 людей передчасно помирає в Європі через цукровий діабет 2 типу.

Гірка хвороба із солодкою назвою є основною причиною ниркової недостатності, значно підвищує ризик виникнення виразок на ногах, їх інфікування та в кінцевому результаті – ампутації та є причиною 1% випадків сліпоти. У людей, що страждають на цукровий діабет в 2-3 рази вищий ризик розвитку інфаркту та інсульту.

Окрім того, що цукровий діабет поширена проблема – в Україні він займає 3-тє місце за поширеністю після ССЗ та онкології, його перебіг часто є безсимптомним, що дуже ускладнює діагностику та лікування.

Визначте свій індивідуальний ризик цукрового діабету 2 типу за допомогою онлайн-тесту Центру громадського здоров'я за [посиланням](#) та порадьтесь з лікарем про подальшу діагностику, якщо ви в групі ризику!

#ЗдоровішіРазом

#ДіабетНеЦукор

За інформацією МОЗ.