

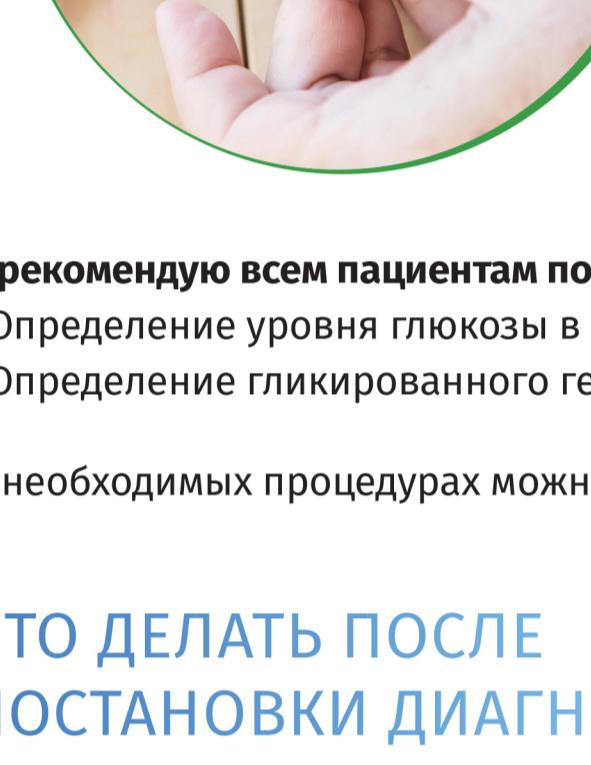
ПРАВИЛА ЖИЗНИ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

количество людей, страдающих диабетом, выросло со 108 миллионов до 422 миллионов. Большинство диабетиков страдают диабетом 2-го типа. Заболевание развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом. Большинство с таким диагнозом старше 40 лет.

Мы поговорили с заведующей лабораторией возрастных м



КАКИЕ СИМПТОМЫ ДОЛЖНЫ ПОСЛУЖИТЬ ПРИЧИНОЙ ДЛЯ ВИЗИТА К ВРАЧУ?



(ухудшение зрения, общая слабость и т.д.) люди списывают на преклонный возраст.

лобина (покажет количество сахара в крови)
знать у участкового терапевта.

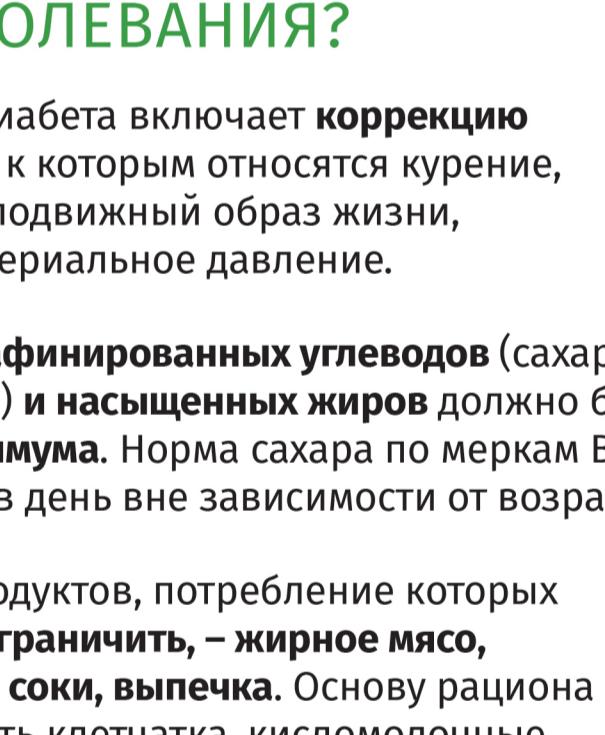
Чтобы обратиться
к врачу, звоните

ВОЗ также рекомендует **сдавать анализы на**

- Все также рекомендует сдавать анализы на содержание липидов в крови для регулирования уровня холестерина и делать скрининг с целью выявления ранних признаков болезней почек

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ РАЗЫ

A woman in a red jacket and blue pants is using trekking poles while walking in a forest. She is smiling and looking towards the camera. The background shows a dense forest of tall trees.



должна составлять клетчатка, кисломолочные продукты, рыба. **Алкоголь** тоже **необходимо свести к минимуму**, ведь его потребление повышает аппетит и может способствовать перееданию.

Бе – этот вид спорта набирает популярность, в том

НУЖНО МЕНЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПОСТАНОВКИ ДИАГНОЗА?

полностью контролируемое заболевание, при котором можно вести полноценный образ жизни без сильных ограничений. Главное – **принимать**

лекарства в случае, если их прописал врач.
Без терапии возможно развитие осложнений в

различных локализациях – проблемы с зубами, зрением, ухудшение работы почек.

Большинство из них было



котором можно вести полноценный образ жизни без сильных ограничений. Главное – **принимать лекарства** в случае, если их прописал врач. Без терапии возможно развитие осложнений в

зрением, ухудшение работы почек.

Если врач позволил обойтись без медикаментов замечательно, просто **следите за образом жизни и рационом питания**.

Сейчас лечение диабета очень эффективное, по-

можно путешествовать, заниматься огородом, можно времени проводить с семьей и не чувствовать себя нездоровым.