

– Необходимо пересмотреть свой рацион питания: максимально ограничить или исключить трансжиры (фастфуд, чипсы, колбасы, полуфабрикаты, маргарин и т.д.) и легкоусвояемые углеводы (хлеб и мучные изделия из пшеничной муки, мед, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки, макароны из мягких сортов пшеницы, картофель, тыква, вареная или тушеная морковь и т.д.) и отдать предпочтение сложным углеводам (хлеб из цельной муки, макароны из твердой пшеницы, гречка, бурый и дикий рис, нут, чечевица, соя, фасоль). Включить в рацион больше овощей, фруктов, ягод. Для лиц с избыточной массой тела рацион должен быть низкокалорийным и способствовать снижению веса. Питание должно быть частым: 5-6 раз в день, но порции должны быть маленькими.

Следите за своим здоровьем, контролируйте уровень глюкозы в крови (в норме он менее 6,1 ммоль/л), регулярно проходите диспансеризацию и профилактический осмотр.

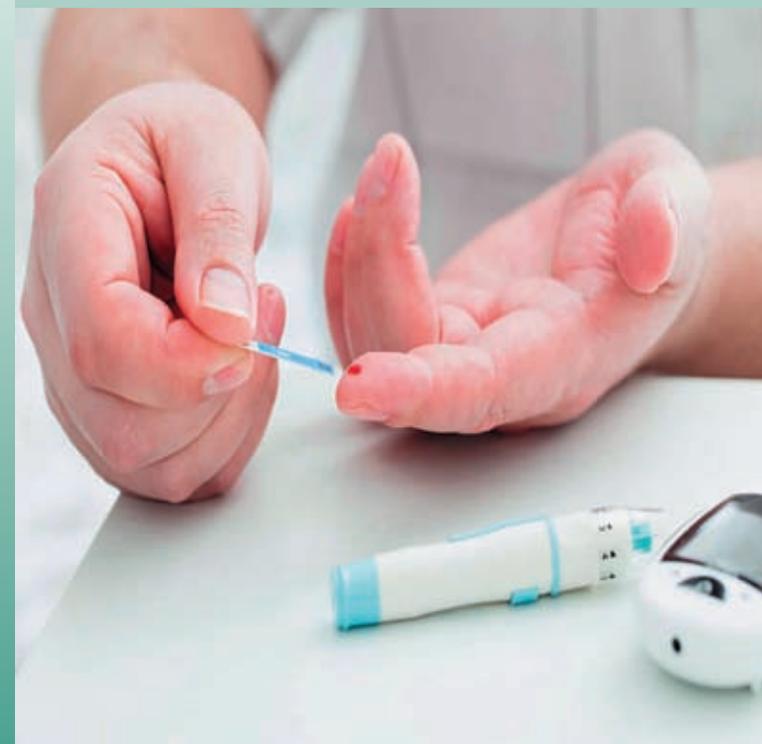


Министерство здравоохранения
Рязанской области



ГБУ РО «Центр общественного здоровья,
медицинской профилактики
и информационных технологий»

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



Сахарный диабет - болезнь, которая долгое время может протекать без симптомов, а затем обернуться тяжелейшими осложнениями, ведущими к инвалидности и смерти. Сахарный диабет встречается у 6% населения земли, ежегодно от него погибают свыше 2-х миллионов человек. Причем в 90% случаев у пациентов диагностируется сахарный диабет 2 типа, в развитии которого важнейшая роль принадлежит ожирению и малоподвижному образу жизни.

Факторы, провоцирующие развитие сахарного диабета 2 типа:



Высокое давление



Неправильное питание



Сидячий образ жизни



Лишний вес



Курение



Следует обратить внимание на следующие симптомы:

- сухость во рту;
- сильная неутолимая жажда;
- повышенный аппетит (человек постоянно испытывает потребность в еде);
- кожный зуд;
- повышенное мочеиспускание, особенно в ночное время;
- потливость.

Если Вы обнаружили у себя перечисленные симптомы, обратитесь к врачу!

Если у Вас диагностировали СД 2 типа, то необходимо:

- регулярно контролировать уровень глюкозы в крови;
- регулярно принимать лекарства, рекомендуемые Вашим врачом;
- обязательная ежедневная физическая активность. Рекомендуются занятия на свежем воздухе – это может быть быстрая ходьба не менее 4 км, езда на велосипеде, а также плавание, йога, гимнастика.

