



ДИАБЕТ – это хроническое заболевание, развивающееся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин.

Факторы риска развития диабета:

- возраст 45 лет и старше
- случаи диабета в семье (наследственность)
- неправильное питание
- малоподвижный образ жизни
- избыточная масса тела

Симптомы диабета:

- чрезмерное мочеотделение (полиурия)
- жажда (полидипсия)
- постоянное чувство голода
- потеря веса
- нарушение зрения
- общая усталость

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАЗВИТИЕ ДИАБЕТА?

- поддерживать оптимальный вес тела;
- выполнять физические упражнения в течение 30 минут ежедневно;
- ограничить потребление сахара, животных жиров;
- употреблять овощи и фрукты до 5 раз в сутки;
- воздерживаться от употребления табака и алкоголя.

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики диабета



Ресурсы распространяются бесплатно





Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігі
Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы
Кардиология және ішкі аурулар ғылыми-зерттеу институты

ҚАНТ ДИАБЕТІ — ұйқыбез жеткілікті мөлшерде инсулинді өндірмейді немесе ол өндірген инсулинді ағза тиімді қолдана алмаған жағдайда дамиды созылмалы ауру.

Қант диабетінің дамуының қауіпті факторлары:

- 45 жас және одан жоғары
- отбасында қант диабетімен ауырған адамның болуы (тұқымқуалаушылық)
- дұрыс тамақтанбау
- аз қимылды өмір салты
- дене салмағының артық болуы

Қант диабетінің белгілері:

- зәрдің шамадан тыс бөлінуі (полиурия)
- шөлдеу (полидипсия)
- үнемі аштықты сезіну
- салмақ тастау
- көру жанарының нашарлауы
- шаршау

ҚАЛАЙ ҚАНТ ДИАБЕТІНІҢ ДАМУЫНЫҢ АЛДЫН АЛУҒА БОЛАДЫ?

- қалыпты дене салмағын сақтау;
- кемінде 30 минут дене белсенділігімен күнделікті айналысу;
- қант пен майды тұтынуды азайту;
- күніне 5 рет жеміс пен көкөністерді тұтыну;
- темекі мен алкогольдік ішімдікті тұтынудан аулақ болуы керек.

Қант диабетін тиімді алдын алу үшін салауатты өмір салтын ұстану жөніндегі қарапайым шаралары



<https://vk.com/ncphid>



<https://www.facebook.com/NCPHLD/>



https://www.instagram.com/be_healthy_kz/



<https://www.youtube.com/channel/UCoIfZap4fuCEuHOvUBIFZvG>