

**7 апреля 2016 года**

**Всемирный день здоровья**

**Девиз - «Победим диабет!»**

[www.Zhur.F.A.Q.com](http://www.Zhur.F.A.Q.com)

**Победим диабет  
ВМЕСТЕ**



# Что такое сахарный диабет?

**Диабет** – это хроническое заболевание, при котором поджелудочная железа производит недостаточно гормона инсулина или достаточно, но организм по каким-то причинам не может инсулин эффективно использовать.



# Симптомы сахарного диабета

Постоянная жажда

Сухость во рту

Слабость

Повышенная утомляемость

Учащенное мочеиспускание

Кожный зуд

Незаживающие ранки

Постоянное чувство голода

Резкая потеря веса или быстрый его набор

Нарушение зрения

Повышенное содержание глюкозы в крови



# Осложнения сахарного диабета



# Основные факторы риска сахарного диабета

Избыточная масса тела  
Нерациональное питание



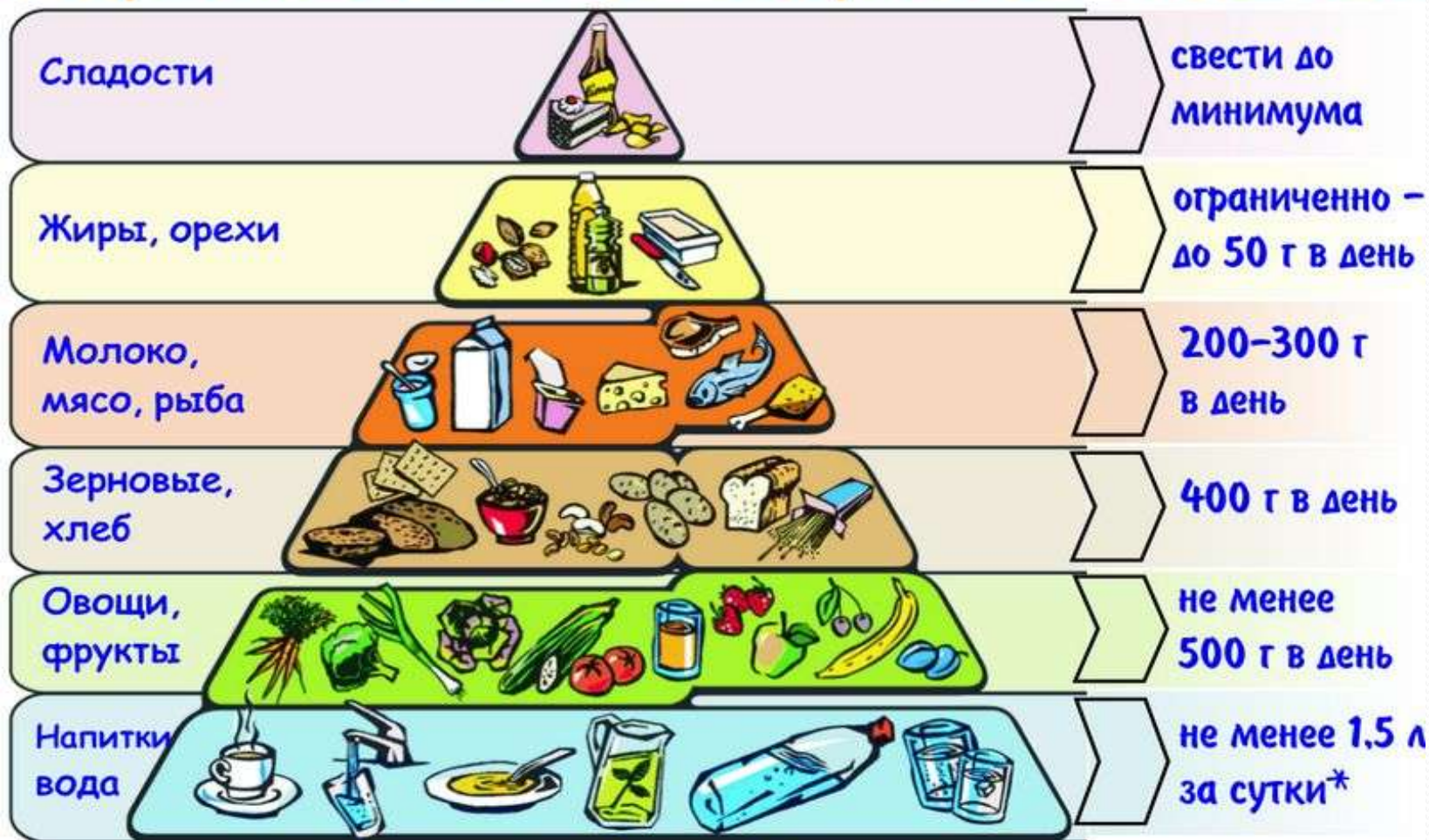
Низкая физическая  
активность - гиподинамия





# Пирамида здорового питания

## Пирамида Вашего здорового питания!



\*при наличии заболеваний - уточнить у врача

# ОТКАЖИТЕСЬ!





# Физическая активность не менее 30-40 минут в день 5 и более раз в неделю

