



Служба
здоровья



Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России
Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний

как выявить и как предотвратить сахарный диабет 2 типа?

Профилактика диабета



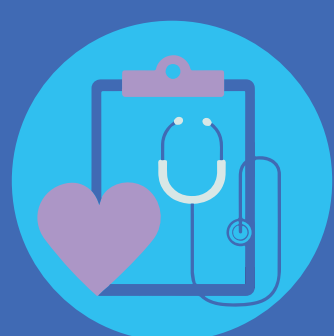
Поддержание массы тела в норме; борьба с ожирением



Исключение из рациона продуктов с высоким содержанием жира, сахара и соли



Регулярная физическая активность; отказ от курения



Регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации

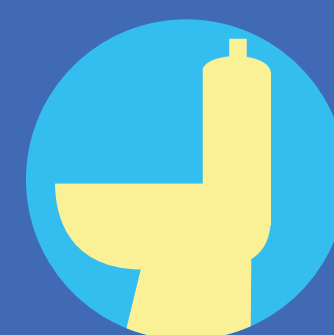
Симптомы диабета



Немотивированная усталость, слабость



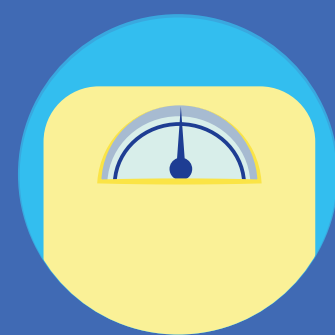
Постоянная жажда, сухость во рту



Частое и обильное мочеиспускание



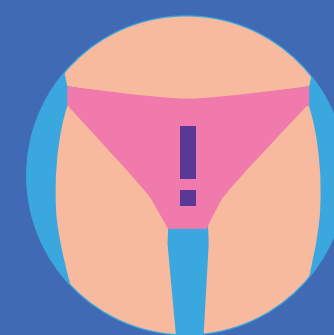
Плохое заживление порезов, ран



Необъяснимое снижение массы тела



Онемение или покалывание в ногах или руках



Частая мочеполовая инфекция



Эректильная дисфункция

Глюкоза плазмы натощак (ммоль/л)

Глюкоза в любое время суток или через 2 часа после приема глюкозы в рамках теста (ммоль/л)

Уровень гликированного гемоглобина (%)

- диабет
- предиабет
- норма

