

## ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Вести здоровий спосіб життя – це не абстрактна порада, а щоденні звички, які впливають на стан вашого здоров'я на довгі роки.

## ЗБЕРІГАТИ РЕГУЛЯРНУ ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ

Щодня не менше від 30 хв фізичної активності на роботі і/або у вільний час.

ДОТРИМУВАТИСЯ  
ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Вживати свіжі та якісні продукти (не фастфуд і не напівфабрикати) з великою кількістю поживних речовин і зниженим вмістом насичених жирів, вуглеводів, солі та цукру. Основа раціону – овочі, фрукти, зелень та цільнозернові продукти (цільні крупи, вироби з цільнозернового борошна тощо).

## КОНТРОЛЮВАТИ ВАГУ ТІЛА

Визначте свій індекс маси тіла – IMT. Розділіть вагу в кілограмах на квадрат зросту в метрах.  
IMT = вага (кг) / зрост в квадраті (м)

- **20–25** – нормальна вага тіла, ризик для здоров'я відсутній
  - **25–30** – надмірна маса тіла, ризик для здоров'я підвищений
  - **30–35** – ожиріння - ризик для здоров'я високий
  - **35 і більше** – різко виражене ожиріння, ризик для здоров'я дуже високий.

Виміряйте свою окружність талії. У чоловіків вона має бути не більше за 94 см, у жінок – 80 см.

## **ВІДМОВИТИСЯ ВІД ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК – куріння та вживання алкоголю**



**ПАМ'ЯТАЙТЕ**

**ЯКЩО КОНТРОЛЮВАТИ ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ 2 ТИПУ, МОЖНА МАТИ ПОВНОЦІННЕ ЖИТТЯ**

**ДЕРЖАВА ЗАБЕЗПЕЧУЄ БЕЗОПЛАТНУ ДІАГНОСТИКУ  
ТА ЛІКУВАННЯ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ\***

\* дізнавайтесь деталі у вашого сімейного лікаря

ДЛЯ НОТАТОК



**перевір  
свій рівень  
цукру в крові**



# ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ 2 ТИПУ МОЖЕ ПОЧАТИСЯ НЕПОМІТНО

## і перший час не мати симптомів



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я


 Schweizerische Eidgenossenschaft  
 Confédération suisse  
 Confederazione Svizzera  
 Konföderaziun svizra

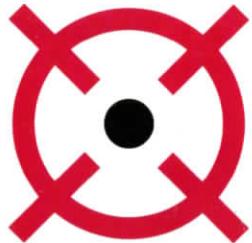
GFA  
CONSULTING GROUP





ДАЦІВАННЯ ВІД  
ЗДОРОВ'Я ЖІНК  
І ПЛАНУВАННЯ СІМІ

one health



## ВИ В ГРУПІ РИЗИКУ, ЯКЩО:

- Вам 45+ років
- Ви маєте серцево-судинні захворювання
- Маєте надмірну вагу або ожиріння
- Ведете малорухливий спосіб життя
- Курите
- Маєте рідних із цукровим діабетом
- Мали гестаційний діабет під час вагітності або народжували дитину вагою більше за 4 кг
- Раніше мали порушення толерантності до глюкози, глікемії натоще, метаболічний синдром.

### ПРОЙДІТЬ ТЕСТ

Дізнайтесь про особистий ризик виникнення захворювання  
[diabetes.phc.org.ua](http://diabetes.phc.org.ua)



## СИМПТОМИ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ 2 ТИПУ

- надмірне сечовиділення, часто вночі
- сильна спрага
- втрата ваги
- постійне відчуття голоду
- погіршення зору
- оніміння або поколювання в руках чи ногах
- втома
- сухість шкіри
- часті інфекції
- рани, що погано загоюються.

**РЕГУЛЯРНО ВІДВІДУЙТЕ  
СІМЕЙНОГО ЛІКАРЯ  
ТА ПЕРЕВІРЯЙТЕ РІВЕНЬ  
ГЛЮКОЗИ В КРОВІ**

## РЕГУЛЯРНО ПЕРЕВІРЯЙТЕ СВІЙ РІВЕНЬ ГЛЮКОЗИ У КРОВІ

Норма рівня глюкози в плазмі венозної крові натоще — більше за 4,0, але менше за 6,1 ммоль/л.

Якщо ваш показник в нормі, лікар може призначити повторний тест через 3 роки або раніше, якщо виникне така потреба.

Також, якщо ви у групі ризику, обов'язково контролюйте свій артеріальний тиск і показники ліпідного обміну.

### Обстеження на цукровий діабет 2 типу потрібно проводити щороку:

- людям після 45 років
- людям із надмірною вагою або ожирінням
- людям, які мають помірний, високий та дуже високий ризик ЦД 2 типу.

### Терміново зверніться до сімейного лікаря, якщо у вас:

- високий ризик цукрового діабету 2 типу
- рівень глюкози в крові вище норми
- є 1 чи 2 симптоми цукрового діабету 2 типу.