





## 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 натще, метаболічний синдром.

### ПРОЙДІТЬ ТЕСТ

Дізнайтеся 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 натще — 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.