



Сахарный диабет

Факторы риска

- Избыточная масса тела, ожирение
- Артериальная гипертензия (давление 140/90 мм.рт.ст. и выше)
- Наличие сахарного диабета у ближайших родственников
- Низкий уровень физической активности
- Высокий уровень сахара в крови во время беременности или рождение ребенка массой более 4 кг
- Повышение уровня триглицеридов в крови (2,82 ммоль/л и более) и снижение уровня липопротеидов высокой плотности (0,9 ммоль/л и менее)



Норма глюкозы в крови натощак:
3,3-5,5 ммоль/л - капиллярная кровь,
до 6,1 ммоль/л - венозная

Профилактика



- ✓ Отказ от курения и алкоголя
- ✓ Правильное рациональное питание
- ✓ Повышение физической активности
- ✓ Сохранение душевного равновесия
- ✓ Ежегодное прохождение медицинских осмотров

