

ПЕРЕМОЖЕМО ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ!

ЗУПИНІТЬ ЗРОСТАННЯ ЗАХВОРЮВАНOSTІ!

Все більше і більше людей у світі хворіють на діабет. Особливо це пов'язано із зростанням серед дітей і дорослих рівня надлишкової ваги, ожиріння і сидячого способу життя.



**STOP
DIABETES**

ДОТРИМУЙТЕСЯ ЗДОРОВОЇ ДІЄТИ!

Здорова дієта із вживанням фруктів і овочів, продуктів з низьким вмістом цукру і перероблених жирів допомагає запобігти діабету типу 2, а також допомагає в лікуванні діабету 1 і 2 типів.



РУХАЙТЕСЯ І ЗАЙМАЙТЕСЯ СПОРТОМ!

Зайняття фізкультурою - мінімум 30 хвилин регулярних вправ середньої інтенсивності більшість днів в тиждень - допомагають запобігти діабету типу 2 і його ускладненням, а також допомагають при лікуванні діабет 1 і 2 типів.



ЯКЩО Є СУМНІВИ, ЗРОБІТЬ АНАЛІЗИ!

Симптоми діабету - це постійна спрага, голод, втрата ваги, стомленість і порушення зору. Проте багато людей можуть не мати симптомів. Якщо у вас є підозри на діабет, ми рекомендуємо звернутися до вашого лікаря.



ДОТРИМУЙТЕСЬ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЛІКАРЯ!

Існують різні методи лікування діабету і контролю рівня цукру в крові, включаючи здорову дієту, зайняття фізкультурою, прийом виписаних ліків, контроль артеріального тиску і відмову від паління. Люди з діабетом можуть жити добре, якщо вони дотримуються плану лікування, розробленого разом з лікарем.

