

Сахарный диабет II типа. Как не заболеть?



Диабет – хроническое заболевание. Высокое содержание сахара в крови это фактор развития инфаркта, инсульта, повреждения нервов, почек, развития слепоты, импотенции.

Поддержание нормального веса, регулярная физическая нагрузка, здоровый рацион могут снизить риск возникновения диабета.

Диабет поддаётся лечению, его можно контролировать и воздействовать, чтобы избежать осложнений.

Нормы сахара в крови у здорового человека:

натощак	анализ после 8 часового голода	3,3 – 5,5 ммоль/л
после приёма пищи	в течение 2 часов	не более 7,8 ммоль/л

Следите за своим здоровьем, вовремя проходите диспансеризацию!