



ВСЕМИРНЫМ

7 АПРЕЛЯ

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Сам праздник появился в **1950 году.**

В этот день во многих странах мира  
проводятся

- ✓ мероприятия,
- ✓ конференции,
- ✓ выступления, которые направлены на то, чтобы донести до людей ценность их здоровья.



- Праздник 2016 года пройдёт под девизом «Победим диабет!». По данным медиков всего мира, эпидемия диабета растёт с каждым годом. На сегодняшний день от диабета страдают 350 миллионов человек во всём мире.

- **Сахарный диабет** - это болезнь эндокринной системы, которая возникает из-за недостатка гормона инсулина. **Он** отвечает за то, чтобы в крови было строго определенное количество сахара – и не больше. Ведь если в крови скапливается очень много глюкозы, то это **оказывает вредное воздействие на весь организм** – возникают проблемы с сосудами глаз, внутренних органов, ног...

# Влияние повышенного уровня сахара на организм

- Люди, которые страдают от столь распространенного заболевания как **сахарный диабет**, нередко сталкиваются с проблемами, вызванными **снижением качества зрения**. Повышенный сахар в крови порой становится причиной такого плачевного результата как полная или частичная слепота. Поэтому диабетики должны следить за изменениями собственного зрения.



# снижение качества зрения



- **Влияние на почки:** негативно влияет на функцию почек, и со временем вызывать диабетическую нефропатию. (повреждаются крошечные кровеносные сосуды почек, высокий уровень сахара в крови заставляет почки фильтровать больше крови, и эта дополнительная нагрузка может в итоге повредить почки и ослаблять их способность фильтровать кровь).

- **Влияние на сердце и сердечнососудистую систему:** **диабет** может в значительной степени повышать с течением времени **риск** ишемической **болезни сердца**, а также других заболеваний сердца и **сердечнососудистой системы**. Это заболевание вызывает отложение жировых веществ внутри стенок кровеносных сосудов вызывая гипертонию или повышение кровяного давления, атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, сердечные приступы, церебрально-васкулярные заболевания и инсульты.



- **Влияние на кожу, кости и стопы:** Люди больные диабетом более подвержены таким заболеваниям как грибковые и бактериальные инфекции, а также проблемам с костями и суставами, например, остеопорозу. Это может в итоге вызывать определенные проблемы со стопами, и потерю ими чувствительности

- **Влияния на нервные клетки:**  
повреждение нервов – это одно из наиболее распространенных осложнений, связанных с диабетом. Повреждение нервов, вызываемое диабетом. Наличие избытка сахара в крови может повреждать маленькие кровеносные сосуды, которые доставляют кровь к нервам.

# Осложнения сахарного диабета

Нарушения  
зрения



Нарушения мозговой  
деятельности



Почечная  
недостаточность



Сердечно-сосудистые  
заболевания



Повреждения нервов



# Сосуществовать с диабетом

**Основное - это режим питания и физическая активность.** А лекарства - это лишь поддержка.







- Лучшая профилактика и способ лечения – **ПОЗИТИВНЫЕ МЫСЛИ!** Если вы подавлены, организм начинает интенсивно вырабатывать гормон кортизол, регулирующий углеводный обмен, а это способствует повышению содержания сахара в крови.

