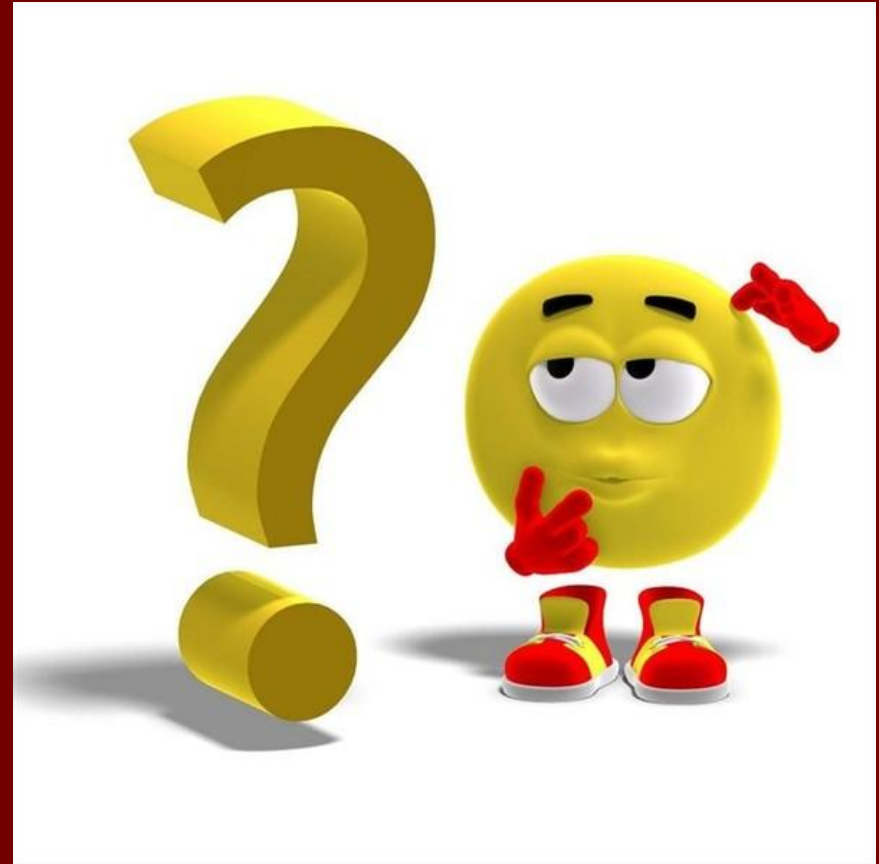


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Выполнила студентка 1 курса группы 111-17 АД
Леткова Екатерина

ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

- Сахарный диабет проявляется дефицитом инсулина – специального гормона, регулирующего обмен углеводов.



ОСНОВА ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ



Питание при сахарном диабете

- При сахарном диабете питание должно быть сбалансированным и дробным – не менее 5 раз в день.

ПЛАН ПИТАНИЯ ДИАБЕТИКА



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Физическая активность при сахарном диабете важна по нескольким причинам. Во-первых, она помогает справиться с проблемой лишнего веса; во-вторых, предупреждает развитие и прогрессирование осложнений со стороны сердца и сосудов; в-третьих, повышает чувствительность тканей к инсулину, что позволяет снизить дозировку инсулина или сахароснижающих лекарственных средств.



КУРЕНИЕ И АЛКОГОЛЬ



ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

- Для больного сахарным диабетом существуют ограничения при устройстве на работу.



- При поиске работы при диабете важно ориентироваться, прежде всего, на наличие возможности чередовать труд с отдыхом, на возможность своевременно принимать пищу и сахароснижающие препараты.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ