



Більше про  
Український  
Червоний  
Хрест



Тест на ризик  
цукрового  
діабету  
[diabetes.phc.org.ua](http://diabetes.phc.org.ua)



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ

**Захворюваність на цукровий діабет 2 типу продовжує зростати в усьому світі, попри значний обсяг інформації стосовно факторів ризику та доказів успішної профілактики. Лише вчасна перевірка на цукровий діабет 2 типу допоможе зберегти ваше здоров'я. Пройди тест на ризик цукрового діабету 2 типу прямо зараз!**  
[diabetes.phc.org.ua](http://diabetes.phc.org.ua)

## УКРАЇНСЬКИЙ ЧЕРВОНИЙ ХРЕСТ

найбільша гуманітарна організація в Україні, що вже понад сто років спрямовує свої зусилля на захист життя, здоров'я та гідності людей.

**24 обласних і понад 200 районних організацій, у яких понад 8000 волонтерів Українського Червоного Хреста кожного дня надають гуманітарну допомогу та підтримку тим, хто цього найбільше потребує.**



Гаряча лінія Українського  
Червоного Хреста

**0 800 332 656**

Залишити відгук щодо  
діяльності Українського  
Червоного Хреста:



## ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ

*хронічне захворювання, при якому підшлункова залоза не виробляє достатньої кількості інсуліну, або ж організм не може ефективно використовувати вироблений інсулін.*

За матеріалами  
Центру громадського здоров'я



**Діабет 1 типу (інсулінозалежний)** – характеризується недостатнім виробленням інсуліну організмом.



**Діабет 2 типу (інсулінонезалежний)** – виникає через неефективне використання інсуліну організмом. Більшість випадків пов'язані з надлишком ваги та недостатньою фізичною активністю людини.



**Гестаційний діабет** – діагностується у період вагітності, хоча може спостерігатись і протягом певного часу після народження дитини.

*Серед хворих на цукровий діабет близько 90% припадає саме на цукровий діабет 2 типу.*

## ОСНОВНІ СИМПТОМИ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ:

### Симптоми:

- надмірне сечовиділення;
- спрага;
- постійне відчуття голоду;
- зниження маси тіла;
- зниження працездатності, загальна втомлюваність;
- погіршення зору.

*На початку захворювання цукровим діабетом 2 типу практично відсутні будь-які ознаки та симптоми.*

## ПРОФІЛАКТИКА ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ:

**Людам старше 35 років** рекомендується визначати рівень цукру в крові та глікозильованого гемоглобіну HbA1C щороку у свого сімейного лікаря.

### Профілактика:

- людям старше 35 років рекомендується визначати рівень цукру в крові та глікозильованого гемоглобіну HbA1C щороку у свого сімейного лікаря;
- утримуватись від паління та вживання алкоголю;
- дотримуватись здорового харчування;
- займатись фізичною активністю;
- споживати більше клітковини та цільнозернових продуктів;
- стежити за вагою.