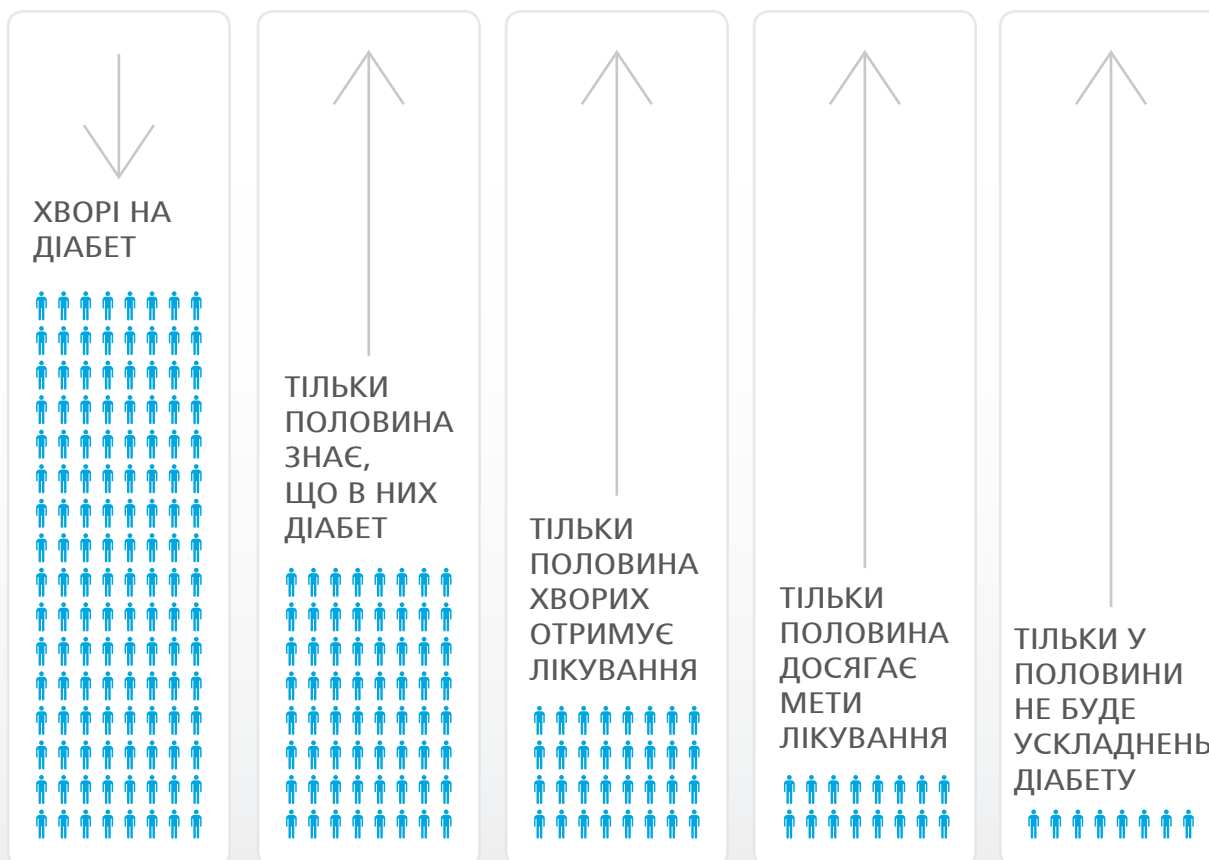


сьогодні ми можемо змінити завтра



приймаючи виклик діабету

"Правило половин" підходить для більшості невиявлених хронічних хвороб. Поширеність захворювання та кількість хворих що отримують лікування залежить від країни.²

366 млн. людей у всьому світі хворіє на діабет.¹ Згідно з «правилом половин»², тільки половина хворих знає, що в них діабет. Тільки половина хворих у яких виявлено діабет, отримує необхідне лікування. З цих хворих тільки половина досягає мети лікування. І лише половина хворих, що отримують лікування, живе повним життям, без ускладнень діабету.

Важким завданням є вирішення проблеми діабету. Але ми намагаємось його вирішувати. Як світовий лідер в лікуванні цукрового діабету, ми несемо відповідальність за зміни на краще ситуації з діабетом у всьому світі, для чого розробляємо та впроваджуємо інноваційні методи лікування та проводимо ініціативи, які реально змінюють життя хворих та людей з підвищеним ризиком розвитку діабету. Завдяки програмі «Змінюємо діабет разом», ми працюємо разом з державними органами, громадськими організаціями і людьми з діабетом, для підвищення стандартів лікування діабету у всьому світі.

Ми не просто лікуємо діабет, ми допомагаємо кожній людині з діабетом змінити своє життя на краще! В основі кожного нашого рішення і кожної нашої дії – лежить головна ціль: остаточна перемога над діабетом!

Більше інформації ви можете знайти на сайті www.diabet.org.ua

1. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, fifth edition, 2011.
2. Hart J.T. Rule of Halves: implications of increasing diagnosis and reducing dropout for future workload and prescribing costs in primary care. Br J Gen Pract 1992, March; 42(356):116-119.

змінюємо діабет
разом


novo nordisk®

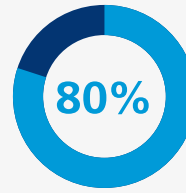
три кроки для змін



Всесвітній день діабету
14 Листопада

1 з 12
дорослих людей має діабет¹

1 з 16
має ризик розвитку діабету



Споживаючи здорову їжу та виконуючи регулярні фізичні навантаження можна на 80% **зменшити ризик** розвитку цукрового діабету 2 типу.²

КРОК 1. ОЦІНІТЬ ВАШ РИЗИК

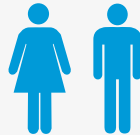
ДІАБЕТ 2 ТИПУ

вважає людей старше 40 років з низькою фізичною активністю та/або з надмірною вагою.



ДІАБЕТ 1 ТИПУ

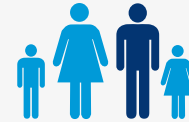
може розвинути в будь-якому віці, але в більшості випадків це люди молодші 30 років.



ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ 2 ТИПУ ЯК ПРАВИЛО ВРАЖАЄ, ЯКЩО:



Якщо є надлишкова вага



Хтось із родини має діабет



Старше 40 років

КРОК 2. ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

- В денному раціоні повинні бути овочі та фрукти.
- Зменшіть вміст в раціоні насичених жирів (масло, сири, вершки та жирні сорти м'яса).
- Їжте менше цукру.
- Складіть власний план харчування з дієтологом або Вашим лікарем.
- При схудненні, втрата ваги на 0,5-1 кг за тиждень вважається нормальною та не шкодить здоров'ю.

ЗДОРОВА ТА СБАЛАНСОВАНА ДІЄТА ПОВИННА ВКЛЮЧАТИ НАСТУПНІ ПРОДУКТИ З НИЗЬКИМ ВМІСТОМ ЖИРУ:



Фрукти та овочі



Продукти з цільного зерна



М'ясо та риба



Молоко та кисломолочні продукти

КРОК 3. РЕГУЛЯРНІ ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ

Регулярні фізичні вправи допомагають підтримувати стабільний (в межах норми) рівень цукру в крові, знижувати ризик розвитку хронічних хвороб, та покращувати загальне самопочуття.

3 ПОРАДИ ДЛЯ ТОГО ЩОБ ПОЧАТИ:



1. ПОЧИНАЙТЕ ПОСТУПОВО ТРЕНУВАТИСЬ

Ви можете досягти потрібних результатів без перевантаження.



2. ПОЧИНАЙТЕ З КОРОТКИХ ТРЕНУВАНЬ

Лише 30 хвилин фізичної активності 3 рази на тиждень можуть попередити або відсрочити розвиток цукрового діабету 2 типу.



3. РОБІТЬ ТЕ, ЩО ПРИНОСЕ ВАМ ЗАДОВОЛЕННЯ

Навіть звичайна прогулянка допоможе знизити артеріальний тиск та рівень холестерину, що в свою чергу знизить ризик розвитку серцево-судинних захворювань.



ВАША МОТИВАЦІЯ

Маленький крок щоденно – змінює життя на краще.

1. Calculation based on the world's adult population (International Diabetes Federation. The Global Burden. Available at: idf.org/diabetesatlas/5e/the-global-burden.) divided by the number of people with diabetes. (See also below: 8.3% worldwide prevalence of diabetes, International Diabetes Federation: Diabetes Atlas fifth edition, 2012 update. Available at: idf.org/sites/default/files/5_E_IDFAtlasPoster_2012_EN.pdf. Accessed: August 2013).

2. <http://www.idf.org/worlddiabetesday/toolkit/gp/diabetes-misconceptions> Point 4. Diabetes cannot be prevented.

змінюємо діабет
разом

