

DIABETUL ZAHARAT POATE SA APARA LA ORICE VARSTA

Diabetul zaharat este una dintre cele mai raspandite boli cronice, netransmisibile. De multe ori boala nu are niciun simptom, desi se caracterizeaza prin tulburari ale intregului organism.

Diabetul se poate mosteni, sau se poate dobandi datorita modului de viata. Este o boala in care organismul nu produce destula insulina sau nu o foloseste eficient.

Persoanele predispuse pentru a face diabet sunt cele obeze si sedentare.

Simptomele diabetului sunt setea excesiva, foamea exagerata cu ingestia de alimente in cantitati mari.

Un test simplu al glicemiei poate descoperi diabetul.

Complicatiile diabetului sunt boli cardiace, boli renale, orbire, tulburari ale sistemului nervos.

Sa evitam stresul, alimentele dulci, produsele de panificatie, si cat mai multe plimbari.

Cel mai recomandat fruct grapefruit.

VARSTNICI SANATOSI ACTIVI SI FERICITI !!!!!

O STARE BUNĂ DE SĂNĂTATE ADAUGĂ VIAȚĂ ANILOR

VÂRSTNICI SĂNĂTOȘI, ACTIVI ȘI FERICIȚI!

10 recomandări

pentru o stare bună de sănătate și la bătrânețe

CUM PUTEȚI ACȚIONA?

I. Mențineți-vă valorile
tensiunii arteriale (TA)
în limite normale

II. Renunțați la fumat

III. Efectuați periodic
examene pentru depis-
tarea precoce și preve-
nirea cancerului

IV. Vaccinați-vă periodic

V. Mențineți-vă valorile
glicemiei între limitele
normale

VI. Mențineți-vă valori
scăzute ale LDL
colesterolului

VII. Fiți activi

VIII. Mențineți-vă o stare
bună de sănătate a
musculaturii, articulații-
lor și oaselor

IX. Participați la
viața socială

X. Combateți depresia