

Неделя борьбы с диабетом (13 ноября – 19 ноября 2023 года)



Врач методист ГБУЗ КЦОЗиМП к.м.н. Кожина И.Н.

Признаки повышенного уровня глюкозы крови (гипергликемия)

- ✓ Жажда
- ✓ Сухость во рту
- ✓ Сухость кожных покровов и слизистых оболочек
- ✓ Учащенное мочеиспускание
- ✓ Полиурия (много мочи)
- ✓ Слабость, утомляемость
- ✓ Потеря веса
- ✓ Чувство голода
- ✓ Зуд кожи
- ✓ Плохое заживление ран
- ✓ Запах кетоновых тел

СИМПТОМЫ ГИПЕРГЛИКЕМИИ



Рекомендации общего характера

- ✓ Последовательность : начинать физические нагрузки с упражнений легкой интенсивности, затем умеренной интенсивности
- ✓ Регулярность: не реже 3-х раз в неделю
- ✓ Самоконтроль уровня глюкозы крови
- ✓ Соблюдение предосторожностей при физических нагрузках



Что нужно сделать до начала физической активности

- ✓ Измерьте уровень глюкозы в крови
- ✓ Наденьте удобную обувь
- ✓ Выполните разминку перед тем, как приступить к тренировке
- ✓ Не перегружайтесь, начинайте не спеша
- ✓ Перед упражнениями и после них проверяйте ноги на предмет повреждений, язв и волдырей
- ✓ Перед упражнениями, а также во время и после них не забывайте пить больше воды
- ✓ Длительные нагрузки должны быть запланированными!

