

БИДЕТЕ АКТИВНИ

ДА ГО ПОБЕДИМЕ ДИЈАБЕТОТ

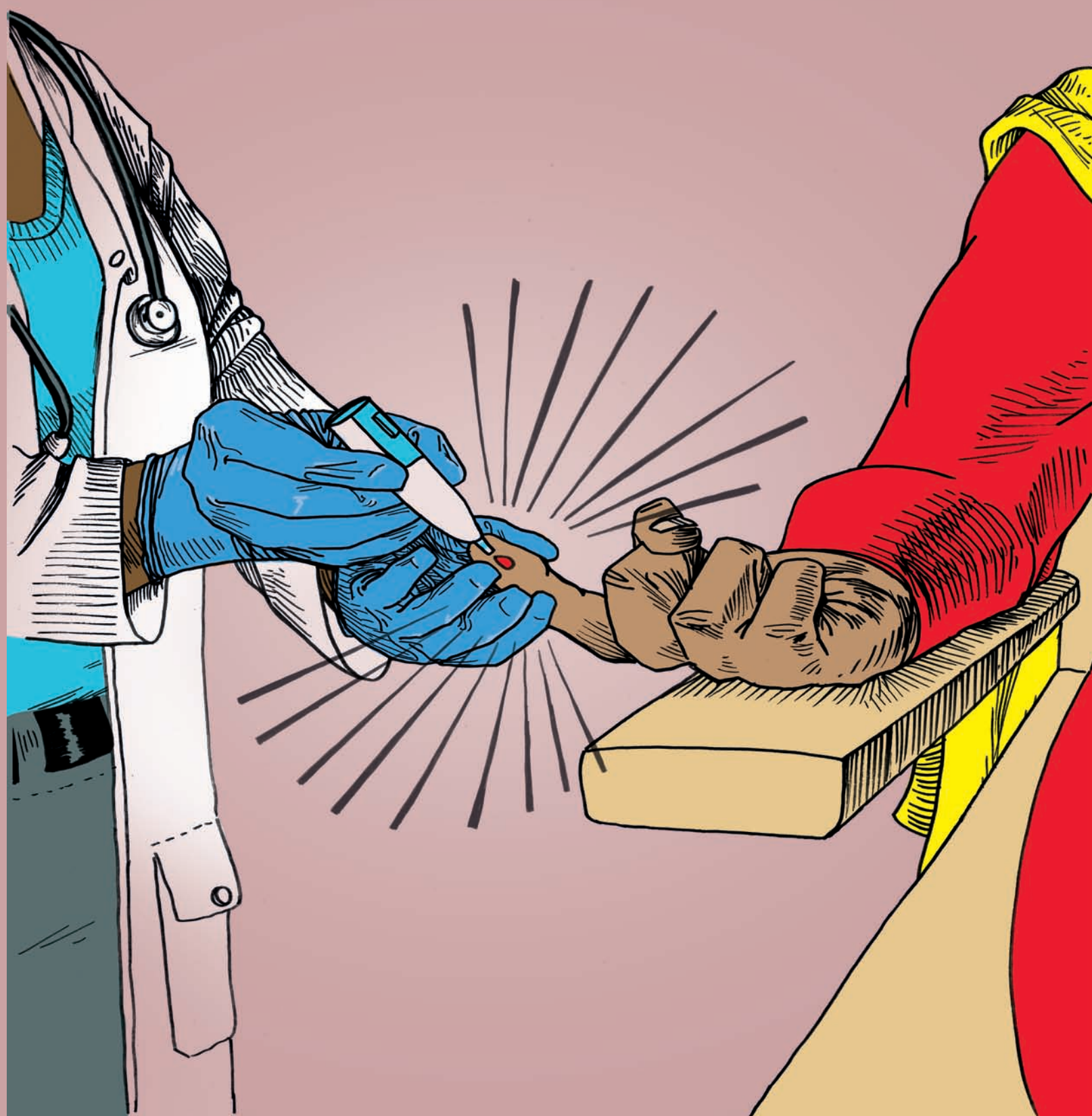


Физичката активност — со барем 30 минути редовна активност со умерен интензитет повеќето денови — може да помогне во спречувањето на дијабетот тип 2 и на компликацииите од истиот, но и да им помогне на заболените од дијабет тип 1 и тип 2 во справувањето со болеста.



АКО СЕ СОМНЕВАТЕ ДЕКА ИМАТЕ ДИЈАБЕТ, ПРОВЕРЕТЕ!

ДА ГО ПОБЕДИМЕ ДИЈАБЕТОТ



Симптомите на дијабетот се жед, глад, губење телесна тежина, замор и заматен вид. Треба да се знае и дека многу луѓе кои имаат дијабет не манифестираат симптоми. Доколку мислите дека е можно да сте заболеле од оваа болест - препорачливо е да отидете на лекар.



World Health
Organization

ХРАНЕТЕ СЕ ЗДРАВО

ДА ГО ПОБЕДИМЕ ДИЈАБЕТОТ



Здравата исхрана богата со овошје и зеленчук и со ниско ниво на шеќер и заситени масти може да помогне во спречувањето на дијабетот тип 2, но и да им помогне на заболените од дијабет тип 1 и тип 2 во справувањето со болеста.



World Health
Organization

ПОЧИТУВАЈТЕ ГИ ЛЕКАРСКИТЕ СОВЕТИ

ДА ГО ПОБЕДИМЕ ДИЈАБЕТОТ



Постојат повеќе начини за справување со дијабетот и за контрола на нивото на гликоза во крвта, меѓу кои се здравата исхрана, физичката активност, земањето на препишаната терапија, контролирањето на крвниот притисок и непушењето. Заболениите од дијабет можат квалитетно да живеат доколку ги почитуваат советите од терапискиот план изготвен во соработка со нивниот лекар.



World Health
Organization