

Pasaules Diabēta diena

14. novembris

IZPROTI DIABĒTU ZINI PIRMĀS PAZĪMES

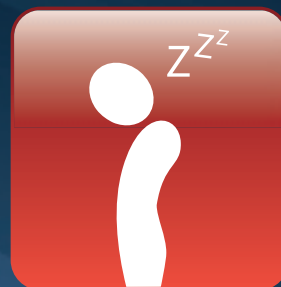
Ja Tev parādās šādas pazīmes,
meklē medicīnisku palīdzību
bez kavēšanās.



Bieža urinācija



Svara
zaudējums



Enerģijas
trūkums



Nepārvaramas
slāpes

Ar diabētu var saslimt jebkurš.
Ja to nekontrolē, tas ir nāvējošs.

IZPROTI 2. TIPA DIABĒTU VAI TEV IR RISKS SASLIMT ?

Katru gadu 7 miljoniem cilvēku
tiek diagnosticēts 2. tipa diabēts.

Ja esi riska grupā –
pārbaudies.



Iedzimtība



Fizisko
aktivitāšu
trūkums



Neveselīgs
uzturs



Svara
pieaugums

Ar diabētu var saslimt jebkurš.
Ja to nekontrolē, tas ir nāvējošs.

IZPROTI 2. TIPA DIABĒTU UZŅEMIES ATBILDĪBU

Katru dienu veltot 30 minūtes
fiziskām aktivitātēm, par 40 %
samazini risku saslimt
ar 2. tipa diabētu.



Pastaigas



Dejošana



Peldēšana



Braukšana
ar riteni

Ar diabētu var saslimt jebkurš.
Ja to nekontrolē, tas ir nāvējošs.



International
Diabetes
Federation



LATVIJAS
DIABĒTA
FEDERĀCIJA

www.diabets.lv
www.worlddiabetesday.org



World Health
Organization