

MAZINI

risku saslimt ar diabētu!



Latvijā jau ir vairāk kā 100 000 cilvēku ar diabētu un katru gadu saslimušo skaits pieaug par 6-7000 cilvēku. Speciālisti uzskata, ka uz katru saslimušo vēl viens – ar risku saslimt. Vai esi starp tiem? Ir pavisam vienkārši katram mazināt savu saslimšanas risku ar 2. tipa cukura diabētu.



REGULĀRI PĀRBAUDI SAVU VESELĪBU!

Reizi gadā pārbaudi savu glikozes un holesterīna līmeni asinīs. Uzmani savu asinsspiedienu un seko svaram. Ja nepieciešams, veic papildus pārbaudes. Neatliec!

IZVĒLIES VESELĪGU UZTURU!

Papildini ēdienkarti ar pilngraudu produktiem, svaigiem pašmāju dārzeņiem un augļiem. Izvairies no balto miltu produktiem, saldumiem, saldinātiem dzērieniem un piesātinātiem taukiem.



PADOMĀ PAR AKTĪVĀKU DZĪVESVEIDU!

Atrodi sev piemērotu un patīkamu fizisku aktivitāti. Tā var būt pastaiga, soļošana, braukšana ar riteni, peldēšana vai jebkas cits. Centies kustēties 150 minūtes nedēļā vai noiet 8-10 000 soļu katru dienu! Staigā kopā ar ģimeni vai draugiem!

ATMET KAITĪGOS DZĪVES IERADUMUS!

Smēķēšana un regulāra vai pārmērīga alkohola lietošana pasliktina veselību. Pacenties atmest!



NOSKAIDRO

risku saslimt ar diabētu!

LIEKS SVARS (Ķermeņa masas indekss)

- ĶMI 25 - 30... 1 punkts
- ĶMI 30 - 40... 2 punkti
- ĶMI > 40... 3 punkti

MAZKUSTĪGUMS

- Jā...1 punkts
- Nē...0 punkti

DIABĒTS VECĀKIEM, MĀSAI vai BRĀLIM

- Jā...1 punkts
- Nē...0 punkti

SIEVIETE, KURAI BIJIS GESTĀCIJAS DIABĒTS

- Jā...1 punkts
- Nē...0 punkti

PAAUGSTINĀTS ASINSSPIEDIENS

- Jā...1 punkts
- Nē...0 punkti

PAAUGSTINĀTS HOLESTERĪNS

- Jā...1 punkts
- Nē...0 punkti

SASKAITI SAVUS PUNKTUS!

5 punkti un vairāk:

Tev ir palielināts risks saslimt ar 2.tipa diabētu.
Konsultējies ar savu ārstu!

www.diabets.lv

