

с 31 августа по 6 сентября 2026 года – Неделя продвижения
здорового образа жизни среди детей





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье всей страны



С ЗАБОТОЙ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ,
ОГБУЗ "ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ИМЕНИ УГЛОВА Ф.Г."



Признаки сахарного диабета 2 типа

Что такое сахарный диабет 2 типа?

СД 2 типа – это хроническое заболевание, характеризующееся повышенным уровнем глюкозы в крови вследствие нарушения выработки и действия инсулина.



Симптомы СД 2 типа



Немотивированная усталость, слабость



Постоянная жажда, сухость во рту



Частое и обильное мочеиспускание



Необъяснимое снижение массы тела



Плохое заживление царапин, порезов, ран



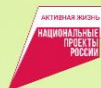
Онемение или покалывание в ногах или руках



Если у вас есть такие симптомы – обратитесь к врачу и определите уровень глюкозы!

Здоровый образ жизни начинается с детства





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Значение ЗОЖ для детей

- Сохраняет физическое и психологическое здоровье.
- Способствует гармоничному развитию личности



Совместный здоровый досуг



Дети часто берут пример со взрослых, в первую очередь с родителей. Чтобы собственным примером мотивировать детей вести здоровый образ жизни, следует проводить совместный здоровый досуг.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ЗОЖ начинается с родителей

Для каждого ребенка главным примером и мотиватором являются его родители, именно поэтому приучать детей к культуре здорового образа жизни следует начинать именно с мамы и папы.

