

# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



*Хроническое заболевание, при котором не вырабатывается достаточное количество инсулина - гормона регуляции сахара в крови.*

*Чаще возникает у детей, подростков, молодых людей*

## 2 ОСНОВНЫХ ТИПА ДИАБЕТА

*Чаще возникает у людей старше 30-40 лет*

**1**

**2**

Инсулин перестает вырабатываться из-за гибели клеток поджелудочной железы

Глюкоза не может проникнуть в ткани и накапливается в крови

Инсулин вырабатывается, но клетки его не чувствуют

Глюкоза не может проникнуть в ткани и накапливается

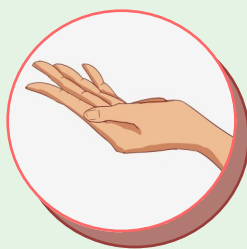
## СИМПТОМЫ



*Сухость во рту, жажда*



*Ухудшение зрения*



*Ощущение «мурашек», онемение и покалывание*



*Учащенное мочеиспускание*



*Плохое заживление порезов и царапин*

## ПРОФИЛАКТИКА



1. **Снижение веса**
2. **Увеличение физической активности**—не менее 30 минут 5 дней в неделю
3. **Правильное питание, соблюдение диеты** назначенной врачом
4. **Ограничение сладкой, жирной пищи и напитков**
5. **Своевременное обращение к врачу**
6. **Профилактические осмотры 1 раз в год**