

# 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*