

Существует 2 вида сахарного диабета

1-го типа — инсулинозависимый

2-го типа — инсулиннезависимый

Высокий уровень заболеваемости связан с диабетом 2-го типа.



Причины возникновения сахарного диабета:

- наследственная предрасположенность;
- ожирение;
- пониженная подвижность.

Также в группу риска попадают люди:

- с повышенным артериальным давлением;
- с синдромом поликистозных яичников;
- с эндокринными патологиями;
- курящие и др.



Симптомы сахарного диабета

частые приступы голода

постоянное ощущение жажды

учащенное мочеиспускание

ухудшение зрения онемение конечностей

усиленное потоотделение

повышенная утомляемость

долгое заживление ран и др.



* *Наличие одного или нескольких симптомов не обязательно означает наличие диабета.*

Профилактика сахарного диабета:

- активный образ жизни и контроль веса;
- правильное питание;
- отказ от курения;
- минимизация стресса;
- контроль уровня глюкозы в крови.

! Люди в группе риска должны ежегодно **сдавать анализ** на сахар в крови.

! Эти меры также помогут **облегчить симптомы** и **предотвратить осложнения** при возникновении диабета.

