

### Сахарный диабет I типа

- Возникает с частотой 10%
- У людей молодого возраста
- Масса тела в норме или понижена
- Абсолютная инсулиновая недостаточность

### Сахарный диабет II типа



- Возникает с частотой 90%
- У людей среднего и пожилого возраста
- Повышенная масса тела
- Относительная инсулиновая недостаточность



### Профилактика сахарного диабета:

1. Отказ от вредных привычек
2. Рациональное питание
3. Физическая активность
4. Снижение избыточного веса

### Симптомы сахарного диабета

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  <p><b>Жажда</b><br/>У диабетиков в крови увеличено количество глюкозы, кровь становится более густой; а чем больше человек пьёт, тем больше разжижается кровь.</p>   |  <p><b>Уровень глюкозы повышен</b><br/>Измерить уровень глюкозы в крови можно с помощью глюкометра — они свободно продаются в аптеке.</p>                                |  <p><b>Быстрая утомляемость и повышенная слабость</b><br/>Сахар остается в крови и не поступает в клетки. Клетки испытывают недостаток в энергии (т.н. «энергетическое голодание»).</p> | <p><b>Норма глюкозы</b></p> <p>У детей до 14 лет<br/><b>3,33-5,55 ммоль/л</b></p> <p>У взрослых<br/><b>3,89-5,83 ммоль/л</b></p> <p>После 60 лет<br/><b>6,38 ммоль/л</b></p> <p>При беременности<br/><b>3,3-6,6 ммоль/л</b></p> |
|  <p><b>Кожный зуд</b><br/>Возможен — из-за повышенного развития грибов.</p>   |  <p><b>Быстрая потеря веса без усилий</b><br/>При диабете 1-й степени.</p>   |  <p><b>Появляется избыток веса</b><br/>При диабете 2-й степени.</p>   |   |
|  <p><b>Учащённое мочеиспускание</b><br/>Почки не могут фильтровать сахар в крови и пытаются из крови получить дополнительную жидкость, необходимую для растворения накопившегося сахара, что и приводит к постоянному наполнению мочевого пузыря.</p> |  <p><b>Покалывание и онемение кончиков пальцев</b><br/>Появляется со временем, если уровень сахара в крови постоянно остается высоким и разрушает нервную систему.</p> | <p><b>ВАЖНО</b><br/>Диабет может протекать бессимптомно, выявить болезнь можно только при исследовании крови или мочи на содержание сахара.</p> <p>Иногда рост уровня глюкозы происходит после сильных эмоций, стресса и курения, при неправильном питании.</p>           |   |

### Причины и факторы возникновения сахарного диабета:

1. Генетическая предрасположенность
2. Ожирение
3. Инфекционные заболевания
4. Заболевания поджелудочной железы
5. Стресс
6. Низкий уровень физической активности