

### 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

 <b>Жажда</b> У диабетиков в крови увеличено количество глюкозы, кровь становится более густой; а чем больше человек пьёт, тем больше разжижается кровь.	 <b>Уровень глюкозы повышен</b> Измерить уровень глюкозы в крови можно с помощью глюкометра — они свободно продаются в аптеке.	 <b>Быстрая утомляемость и повышенная слабость</b> Сахар остается в крови и не поступает в клетки. Клетки испытывают недостаток в энергии (т.н. «энергетическое голодание»).	<b>Норма глюкозы</b>  У детей до 14 лет <b>3,33-5,55 ммоль/л</b>
 <b>Кожный зуд</b> Возможен — из-за повышенного развития грибов.	 <b>Быстрая потеря веса без усилий</b> При диабете 1-й степени.	 <b>Появляется избыток веса</b> При диабете 2-й степени.	 У взрослых <b>3,89-5,83 ммоль/л</b>
 <b>Учащённое мочеиспускание</b> 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.	 <b>Покалывание и онемение кончиков пальцев</b> Появляется со временем, если уровень сахара в крови постоянно остается высоким и разрушает нервную систему.	 <b>ВАЖНО</b> Диабет может протекать бессимптомно, выявить болезнь можно только при исследовании крови или мочи на содержание сахара.	 После 60 лет <b>6,38 ммоль/л</b>
			 При беременности <b>3,3-6,6 ммоль/л</b>

Иногда рост уровня глюкозы происходит после сильных эмоций, стресса и курения, при неправильном питании.

### 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