

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

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