

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

(для населения)

Сахарный диабет 1 типа:  
абсолютный дефицит  
собственного инсулина в  
организме



Сахарный диабет 2 типа:  
неэффективное использование  
собственного инсулина в  
организме



## Профилактика диабета 2-го типа

- сохранение здоровой массы тела
- соблюдение правил здорового питания и уменьшение потребления сахара
- поддержание физической активности
- отказ от курения



Сахарный диабет - это заболевание эндокринной системы, возникающее из-за недостатка инсулина, при котором по многим причинам не происходит должное расщепление глюкозы и повышается уровень сахара в крови.

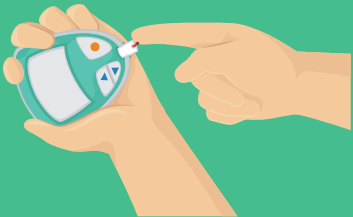
Инсулин - это гормон, регулирующий уровень содержания глюкозы в крови.

## Симптомы сахарного диабета:

- жажда
- чувство голода
- плохая заживляемость ран
- лишняя масса тела
- зуд кожи
- ощущение слабости
- обильное мочеиспускание



2-й тип диабета может протекать бессимптомно



Для предотвращения осложнений диабета - регулярно контролируйте уровень глюкозы, особенно, при возникновении симптомов!

