САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

ОБ ЭТОМ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

Сахарный диабет – это нарушение обмена веществ, характеризующееся повышением содержания сахара в крови. Заболевание возникает в результате дефектов выработки инсулина, дефекта действия инсулина или обоих этих факторов. Помимо повышенного уровня сахара в крови, оно проявляется выделением сахара с мочой, обильным мочеиспусканием, повышенной жаждой, нарушениями жирового, белкового и минерального обменов, а также развитием осложнений.

Преддиабет — это промежуточное состояние, при котором поджелудочная железа производит инсулин, но уже в меньших количествах, либо инсулин производится в нормальных количествах, но клетки тканей не в состоянии его усвоить.

Симптомы сахарного диабета



Сухость во рту, постоянная жажда, потребление воды более 3 литров в сутки



Обильное и частое мочеиспускание (полиурия), походы в туалет в ночное время (никтурия)

Зуд кожи и слизистых





Гнойничковые поражения кожи, фурункулез



Повышенный аппетит

Беспричинное похудение



Слабость, сонливость



Профилактика сахарного диабета



Здоровое питание



Физические нагрузки



Отсутствие вредных привычек



Отсутствие стрессов



Наблюдение за своим самочувствием и периодические медосмотры у врача



Грудное вскармливание, т. к. риску заболевания подвержены дети, которые находились с рождения на искусственном вскармливании



Укрепление иммунитета, чтобы инфекция не стала толчком к развитию заболевания

Иллюстрации: freepik.com

ГУ «МИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЭНДОКРИНОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»
ГУ «МИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ» • ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ