

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»).



Кожный зуд

Возможен — из-за повышенного развития грибков.



Быстрая потеря веса без усилий

При диабете 1-й степени.



Появляется избыток веса

При диабете 2-й степени.



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.

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

Норма глюкозы



У детей до 14 лет

3,33-5,55 ммоль/л



У взрослых

3,89-5,83 ммоль/л



После 60 лет

6,38 ммоль/л



При беременности

3,3-6,6 ммоль/л

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

УЗНАЙ СИМПТОМЫ

занимает третье место в мире среди причин заболеваемости и смертности после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.



Профилактика

Здоровая пища



Овощи и фрукты, хлеб (из муки грубого помола), крупы

Ограничить употребление сахара и соли

Физические нагрузки



Ежедневные физические упражнения снижают

степень риска заболеть сахарным диабетом на 50%