

Первые признаки сахарного диабета

Кожный зуд

Возможен из-за повышенного развития грибков



Учащенное мочеиспускание

Почки не могут фильтровать сахар в крови и пытаются получить дополнительную жидкость для его распределения



Быстрая потеря веса

При диабете 1 типа



Быстрая утомляемость и повышенная слабость

Сахар не поступает в клетки из крови, клетки не получают энергию (глюкозу)



Повышенный уровень глюкозы

Измеряется дома с помощью глюкометра



Лишний вес тела

При диабете 2 типа



Покалывание и онемение кончиков пальцев

Появляется, если уровень сахара в крови постоянно остается высоким и разрушает нервную систему



Повышенная жажда

При повышенном уровне глюкозы кровь становится густой. Чтобы ее разжижать, требуется больше пить



Профилактика

Здоровая пища

Овощи и фрукты, хлеб (из муки грубого, помолы), крупы. Ограничить употребление сахара и соли

Физические нагрузки

Ежедневные физические упражнения снижают степень риска заболеть сахарным диабетом на 50%.