

Повышенное содержание сахара в крови и недостаток инсулина (гормон, вырабатываемый поджелудочной железой) приводит к заболеванию с названием “Сахарный диабет”.

Сахарный диабет делится на две группы и имеет не просто разные, но часто противоположные признаки. Так, для сахарного диабета первой группы характерны следующие симптомы:

- быстрая потеря массы тела;
- усталость даже при отсутствии физических нагрузок;
- ухудшение зрения;
- постоянная жажда и сухость во рту.

Что касается второй группы, то здесь признаки следующие:

- постоянное чувство голода;
- медленное заживление ран;
- онемение конечностей;
- нехватка энергии.

Важно знать, что диабет и первого, и второго типа – это хроническое заболевание. Вылечить его полностью не получится, но жить полной жизнью – вполне реально. Для этого специалисты применяют следующее:

- Питание – в качестве фактора поддержания стабильного функционирования всех систем организма выступает компенсация углеводного обмена, достичь которую получается при соблюдении диеты.
- Контроль уровня гликемии – для этого используется специальный прибор под названием “Глюкометр”.
- Инсулинотерапия – введение инсулина чаще необходимо больным первой группой диабета, но она также распространена и среди пациентов со второй группой.

Профилактика заболевания сахарным диабетом сводится к размеренному питанию с минимальной долей рафинированных углеводов (сахар и продукты с высоким его содержанием) в рационе, а также достаточному уровню физических нагрузок.

Чтобы не допустить заболевания сахарным диабетом, проходите диспансеризацию раз в 3 года (для лиц до 39 лет) и каждый год – лицам, старше 39 лет. Своевременный контроль сахара в крови, массы тела и инсулина помогают вовремя отследить признаки заболевания и предотвратить его появление.