

Словосочетание «сахарный диабет» у всех на слуху. Давайте разберемся, что это за заболевание и при чем тут сахар?

### 1. Что такое сахарный диабет и почему он возникает?

Сахарный диабет – это хроническое заболевание, при котором организм не может эффективно использовать инсулин либо не вырабатывает его.

Инсулин – это гормон поджелудочной железы, он помогает перемещать глюкозу из крови в клетки организма.

### 2. Симптомы сахарного диабета

- Частое мочеиспускание
- Резкая потеря веса
- Усталость
- Частые инфекции

### 3. В чем опасность диабета?

Если не держать глюкозу под контролем, то сахарный диабет приведет к поражению сердца и почек, потере зрения, ампутации нижних конечностей.

### 4. Как выявить сахарный диабет?

Для раннего выявления диабета рекомендуется определять уровень глюкозы крови ежегодно, это можно сделать во время диспансеризации. Норма глюкозы в крови – до 5.5ммоль/л.

### 5. Как профилактировать диабет?

Самый эффективный способ профилактики сахарного диабета 2 типа – это здоровый образ жизни. Регулярные физические нагрузки, сбалансированное питание с низким содержанием сахара и жиров, поддержка веса и отказ от вредных привычек.

Сахарный диабет – это хроническое заболевание, полное излечение от которого невозможно. Однако существуют эффективные методы его контроля, которые позволяют сохранить продолжительность жизни и ее качество.

<https://www.takzdorovo.ru/stati/5-voprosov-o-diabete-otvety-na-kotorye-dolzhen-znat-kazhdyy/>

#уралздоров#здоровыйурал