

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

УЗНАЙ СИМПТОМЫ

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

Нарушение зрения



Изменение веса

Воспалительные поражения кожи, трудно поддающиеся лечению



Зуд кожи и слизистых оболочек

Быстрая утомляемость и повышенная слабость

Постоянный неутолимый голод



Учащенное мочеиспускание

Сухость во рту



Повышенная жажда

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%