

# Сахарный диабет

## Узнай симптомы!

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



### Профилактика

#### Здоровая пища



Овощи, 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%.



Сухость во рту.  
Повышенная жажда.



Воспалительные поражения кожи, трудно поддающиеся лечению. Зуд кожи и слизистых оболочек.



Учащенное мочеиспускание.



Быстрая утомляемость.



Постоянный неутолимый голод.  
Изменение веса.



Нарушение зрения.