**Сахарный диабет 2 типа.**

**Сахарный диабет 2 типа** – это нарушения липидного обмена, которые неизбежно вызывает нарушение метаболизма глюкозы. В 80% случаев на фоне сахарного диабета 2 типа развивается ишемическая болезнь сердца и другие заболевания, связанные с закупоркой просвета сосудов атеросклеротическими бляшками.

**Симптомы СД 2 типа** в состоянии декомпенсации (прогрессирования и ухудшения):

* жалобы на постоянную немотивированную слабость, сонливость;
* затуманенное зрение;
* жажда, сухость во рту;
* учащенное мочеиспускание;
* в период декомпенсации аппетит снижается, в компенсированном состоянии – частое чувство голода;
* кожный зуд (у женщин нередко в области промежности);
* медленно заживающие раны;
* онемение конечностей.

**Профилактика сахарного диабета 2 типа** включает мероприятия, которые выявляют риски развития заболевания, что способствует снижению заболеваемости и его распространенности:

* ранняя диагностика, которая выявляет ранние нарушение углеводного обмена;
* снижение веса у лиц с избыточной массой тела;
* уменьшение стрессовых ситуаций, эмоциональных переживаний;
* исключение курения;
* ограничение приема алкогольных напитков;
* рациональное питание (рекомендуется сокращение до минимума простых углеводов, ограничение животных жиров);
* регулярная физическая активность.

ГУЗ ЯО ГДБ ООМПД в ОУ 2023 год.