

Меры профилактики СД 2 типа

- Поддержание нормальной массы тела
- Правильное питание
- Физическая активность
- Самоконтроль (уровень артериального давления, вес, уровень глюкозы в крови, уровень холестерина)
- Регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации

Ожирение – опасно для здоровья!

ИМТ= масса тела (кг) разделить на рост в метрах квадратных.

	ИМТ (кг/м ²)
Норма	18,5 - 25
Избыточный вес	25 - 30
Ожирение I степени	30 - 35
Ожирение II степени	35 - 40
Ожирение III степени (морбидное ожирение)	Более 40

Окружность талии и риски для здоровья

	Норма, см	Плохо	Опасно
Мужчины	менее 94	94 - 102	Более 102
Женщины	менее 80	80 - 88	Более 88

К чему стремиться?

Общий холестерин	< 4,5 ммоль/л
Холестерин ЛПНП	при очень высоком/высоком риске ССЗ < 1,4/ 1,8 ммоль/л при умеренном/низком риске ССЗ < 2,6/ 3,0 ммоль/л
Триглицериды	<1,7 ммоль/л
Артериальное давление	<120-130/70-80 мм рт. ст. старше 65 лет <140/70-80 мм рт. ст.

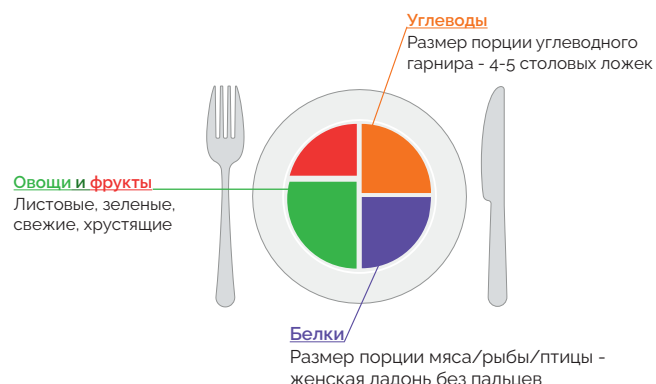
Основные принципы питания

Основная цель: рацион питания должен быть полноценным! Калорийность рациона должна соответствовать энергозатратам в течение дня.

Важно не переедать, питаться регулярно и не на ходу. Недопустимо не есть целый день и затем наесться на ночь!

Важно исключить из рациона продукты с высоким содержанием жиров, добавленных сахаров и соли!

Здоровая тарелка



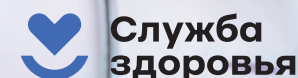
Белковые блюда: грудка птицы, нежирная рыба (треска, хек, минтай, судак, окунь, карась, щука, сибас, дорадо, тунец), кальмары, говядина (постная), телятина, белок яйца, творог (5%).

Овощи и фрукты: ежедневно! не менее 400 г в сутки. Фрукты не рекомендуется употреблять на ночь.

Рекомендованные крупы и хлеб: гречка, геркулес, киноа, перловка, амарант, булгур, полба, дикий рис, рис басмати неочищенный, ячневая, пшеничная; хлеб цельно-зерновой, с отрубями, из муки грубого помола

Жиры важно ограничить: использовать любую кулинарную обработку продуктов кроме фритюра и жарки в масле. Исключить готовые покупные блюда (котлеты, салаты, пельмени и т.д.), сдобу, торты, печенье, колбасы, карбонады, сосиски и др. Для заправки салата используйте: лимонный сок, нежирный йогурт.

Что пить? Если вы испытываете жажду – пейте воду! Нельзя утолять жажду сладкой газировкой, соком или любым напитком с добавлением сахара.



Что такое сахарный диабет 2 типа?

Меры профилактики

Что такое сахарный диабет 2 типа (СД 2 типа)?

СД 2 типа - это хроническое заболевание, характеризующееся повышением уровня глюкозы в крови вследствие нарушения выработки и действия инсулина. У пациентов с СД 2 типа своего инсулина вырабатывается достаточно, иногда даже в избытке, однако чувствительность клеток к инсулину снижена, и он не работает так, как нужно.

Глюкоза при этом не попадает в клетки и уровень ее в крови повышается. Постоянно высокий уровень сахара крови приводит к повреждению сосудов глаз, почек, нервов, развитию и прогрессированию сердечно-сосудистых заболеваний (значительно повышается риск инфаркта миокарда и инсульта).

Факторы риска развития СД 2 типа

- Возраст ≥ 45 лет.
- Избыточная масса тела и ожирение (ИМТ ≥ 25 кг/м²).
- Привычно низкая физическая активность.
- Нарушенная гликемия натощак и нарушенная толерантность к глюкозе.
- Гестационный СД или рождение крупного плода в анамнезе.
- Семейный анамнез по СД (родители или сибсы с СД 2 типа).
- Заболевания/состояния при которых высок риск СД.
- Артериальная гипертензия ($\geq 140/90$ мм рт. ст. или медикаментозная антигипертензивная терапия).
- ХС-ЛПВП $\leq 0,9$ ммоль/л и/или уровень триглицеридов $\geq 2,82$ ммоль/л.
- Наличие сердечно-сосудистых заболеваний.
- Синдром поликистозных яичников.

Симптомы СД 2 типа



Немотивированная усталость, слабость



Постоянная жажда, сухость во рту



Частое и обильное мочеиспускание



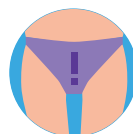
Необъяснимое снижение массы тела



Плохое заживление царапин, порезов, ран



Онемение или покалывание в ногах или руках



Частая мочеполовая инфекция



Эректильная дисфункция

Если у вас есть такие симптомы – обратитесь к врачу и определите уровень глюкозы!

Лабораторная диагностика

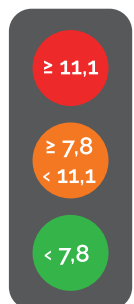
Глюкоза плазмы натощак (ммоль/л)

Глюкоза в любое время суток или через 2 часа после приема глюкозы в рамках теста (ммоль/л)

Уровень гликированного гемоглобина (%)



● диабет



● предиабет



● норма

Оцените свой риск развития СД 2 типа

1. Возраст < 45 лет 45 – 54 года
55 – 64 года > 65 лет
2. Индекс массы тела < 25 кг/м 25 – 30 кг/м
Вес кг: (рост м²) = ___кг/м² > 30 кг/м
3. Окружность талии
Мужчины < 94 см 94-102 см > 102 см
Женщины < 80 см 80-88 см > 88 см
4. Как часто вы едите овощи, фрукты или ягоды?
Каждый день Не каждый
5. Занимаетесь ли вы физическими упражнениями регулярно? Да
Делаете ли вы физические упражнения по 30 минут каждый день или 3 часа в течение недели? Нет
6. Принимали ли вы когда-либо регулярно лекарства для снижения артериального давления? Да
Нет
7. Обнаруживали ли у вас когда-либо уровень глюкозы (сахара) крови выше нормы? Да
(во время диспансеризации, профилактического осмотра, во время болезни или беременности) Нет
8. Был ли у ваших родственников СД 1 или 2 типа? Да: дедушка/бабушка, Да: родители, брат/тетя/дядя, двоюрод-сестра или собственный
братья/сестры

РЕЗУЛЬТАТЫ: сумма баллов

Ключ к опроснику

Менее 12 баллов: у вас хорошее здоровье и вы должны продолжать вести здоровый образ жизни.

Более 12 баллов: проверьте уровень глюкозы крови натощак, и, если он 6,0 ммоль/л и более – обратитесь к врачу. Обратите внимание на свой образ жизни и рацион питания.