

## 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 <sup>2</sup> )
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.

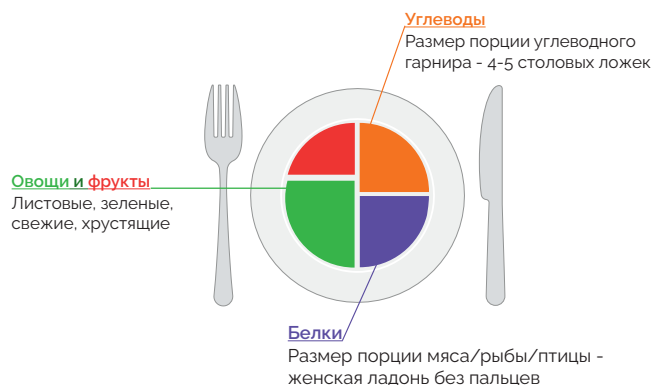
## Основные принципы питания

**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



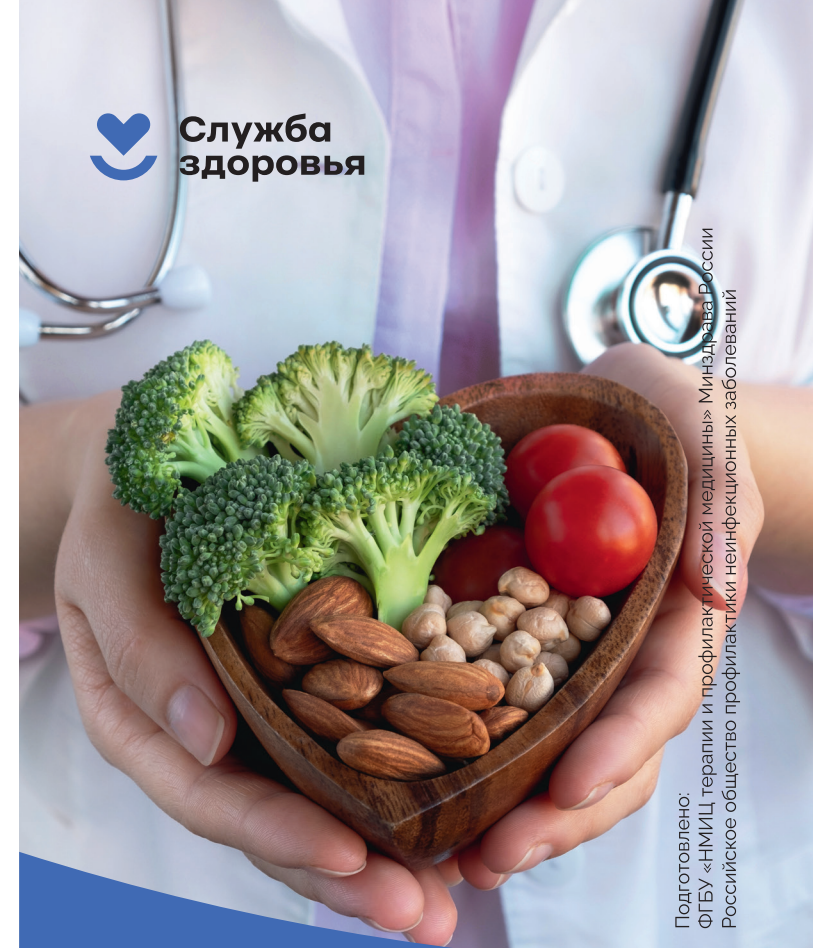
**Белковые блюда:** грудка птицы, нежирная рыба (треска, хек, минтай, судак, окунь, карась, щука, сибас, дорадо, тунец), кальмары, говядина (постная), телятина, белок яйца, творог (5%).

**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 цельнозерновой, 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.



Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактики инфекционных заболеваний» Минздрава России  
Российское общество профилактики инфекционных заболеваний

# 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  $\geq 45$  лет.
- Избыточная масса тела и ожирение (ИМТ  $\geq 25$  кг/м<sup>2</sup>).
- 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



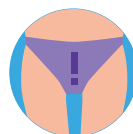
Необъяснимое снижение массы тела



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

- Возраст < 45 лет  0 45 – 54 года  2  
55 – 64 года  3 > 65 лет  4
- Индекс массы тела < 25 кг/м  0 25 – 30 кг/м  1  
Вес кг: (рост м<sup>2</sup>) = \_\_\_кг/м<sup>2</sup> > 30 кг/м  3
- Окружность талии  
Мужчины < 94 см  0 94-102 см  3 > 102 см  4  
Женщины < 80 см  0 80-88 см  3 > 88 см  4
- Как часто вы едите овощи, фрукты или ягоды?  
Каждый день  0 Не каждый  1
- Занимаетесь ли вы физическими упражнениями регулярно? Да  0  
Делаете ли вы физические упражнения по 30 минут каждый день или 3 часа в течение недели? Нет  2
- Принимали ли вы когда-либо регулярно лекарства для снижения артериального давления? Да  2  
Нет  0
- Обнаруживали ли у вас когда-либо уровень глюкозы (сахара) крови выше нормы? Да  5  
(во время диспансеризации, профилактического осмотра, во время болезни или беременности) Нет  0
- Был ли у ваших родственников СД 1 или 2 типа? Да: дедушка/бабушка,  3 Да: родители, брат/тетя/дядя, двоюрод-сестра или собственный ребенок  5  
сестра или собственный брат/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.