

КАК ИЗБЕЖАТЬ САХАРНОГО ДИАБЕТА?

Основа предотвращения —
МОДИФИКАЦИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ



30 минут
ежедневных
физических
упражнений



снижение
массы тела
на **5%**



ограничение
потребления
сладких и жирных
продуктов



>400 гр
ежедневное
потребление
овощей
и фруктов

КЛЮЧЕВОЙ ВЫВОД:

ПРЕДИАБЕТ — это не приговор, а сигнал к действию. Прохождение диспансеризации и профосмотров, раннее выявление и комплексный подход позволяют остановить патологический процесс до развития необратимых изменений.

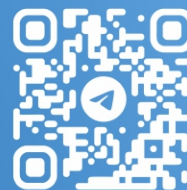


АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
**ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

Только достоверная информация
о здоровом образе жизни
от центра общественного здоровья!



coz27.ru



@CMP_DV

Буклет составлен с участием Ушаковой О.В.,
главного внештатного эндокринолога
министерства здравоохранения Хабаровского края

СИГНАЛ ТРЕВОГИ! ПРЕДИАБЕТ



ЗОЖВТРЕНДЕ!
«ЦОЗиМП» ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ



ПРЕДИАБЕТ (PREDIABETES) –

ЭТО СОСТОЯНИЕ, ПРИ КОТОРОМ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ УЖЕ ПРЕВЫШАЕТ НОРМУ, НО ЕЩЁ НЕ ДОСТИГАЕТ ЗНАЧЕНИЙ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ «САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА» (СД 2).

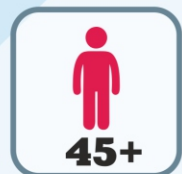
В РОССИИ, ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПЕРВОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОГО КРОСС-СЕКЦИОННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ «NATION», РАННИЕ НАРУШЕНИЯ УГЛЕВОДНОГО ОБМЕНА, ЗАФИКСИРОВАНЫ У 19,3 % ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ 20–79 ЛЕТ, ЭТО ОКОЛО 20,7 МЛН. ЧЕЛОВЕК.

КРИТЕРИИ ДИАГНОЗА ПРЕДИАБЕТА

-  **Глюкоза плазмы натощак: 5,6-6,9 ммоль/л**
(нарушенная гликемия натощак – НГН)
-  **Уровень глюкозы через 2 часа после нагрузки глюкозой: 7,8-11,0 ммоль/л**
(повышение уровня глюкозы после поступления углеводов с пищей или приёма сухой глюкозы, растворённой в стакане воды – глюкозотолерантный тест (ПГТТ))
-  **Гликированный гемоглобин (HbA1c): 5,7-6,4%**

Глюкоза в крови натощак – стандартный тест, который всегда включают в диспансеризацию, профилактические осмотры здоровых людей!

ФАКТОРЫ РИСКА



ВОЗРАСТ –
45 ЛЕТ И СТАРШЕ



ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА
ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕ



СЕМЕЙНЫЙ АНАМНЕЗ
САХАРНОГО ДИАБЕТА



ПРИВЫЧНО НИЗКАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ



АРТЕРИАЛЬНАЯ
ГИПЕРТЕНЗИЯ
($\geq 140/90$ ММ РТ. СТ.)



СИНДРОМ
ПОЛИКИСТОЗНЫХ
ЯИЧНИКОВ



ГЕСТАЦИОННЫЙ
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
ИЛИ РОЖДЕНИЕ КРУПНОГО
ПЛОДА В АНАМНЕЗЕ



НАЛИЧИЕ
СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

На стадии предиабета нарушение обмена веществ практически никак не проявляется, поэтому никаких характерных жалоб не возникает.

НАИБОЛЕЕ ЯРКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ:

-  кожные изменения: мягкие фибромы и тёмная окраска кожи (чёрный акантоз), особенно на шее и в подмышечных впадинах, а также шероховатые бляшки;
-  поражение периферических нервных волокон с развитием нейропатии (онемение в пальцах рук и ног, жжение, холод, ощущение мурашек).

ОСЛОЖНЕНИЯ ПРЕДИАБЕТА

ОСЛОЖНЕНИЕМ ПРЕДИАБЕТА МОЖНО СЧИТАТЬ ЕГО ТРАНСФОРМАЦИЮ В САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет чрезвычайно опасен из-за своих осложнений. Гипергликемия разрушает практически все органы и системы: головной мозг, сердце, нервы, сосуды, почки, глаза.

РИСКИ

ИНСУЛЬТ

НА 21% ВЫШЕ

КОГНИТИВНЫЕ НАРУШЕНИЯ

НА 18% ЧАЩЕ

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

НА 15-30% ВЫШЕ

ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

НА 15% ВЫШЕ

МИКРОСОСУДИСТЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ
(РЕТИНОПАТИЯ, НЕФРОПАТИЯ)

НА 10-25% ВЫШЕ