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 мелицинских осмотров и диспансеризации

Ожирение – опасно для здоровья!

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

	ИМТ (кг/м²)
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.

* ССЗ – сердечно-сосудистые заболевания

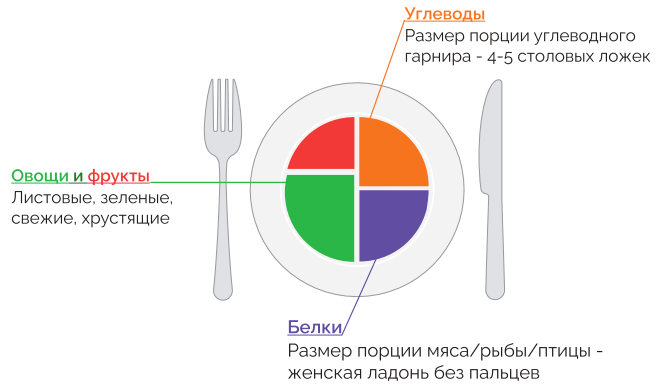
Основные принципы питания

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

Важно не переедать, питаться регулярно и не на ходу. Недопустимо не есть целый день и затем наедаться 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.

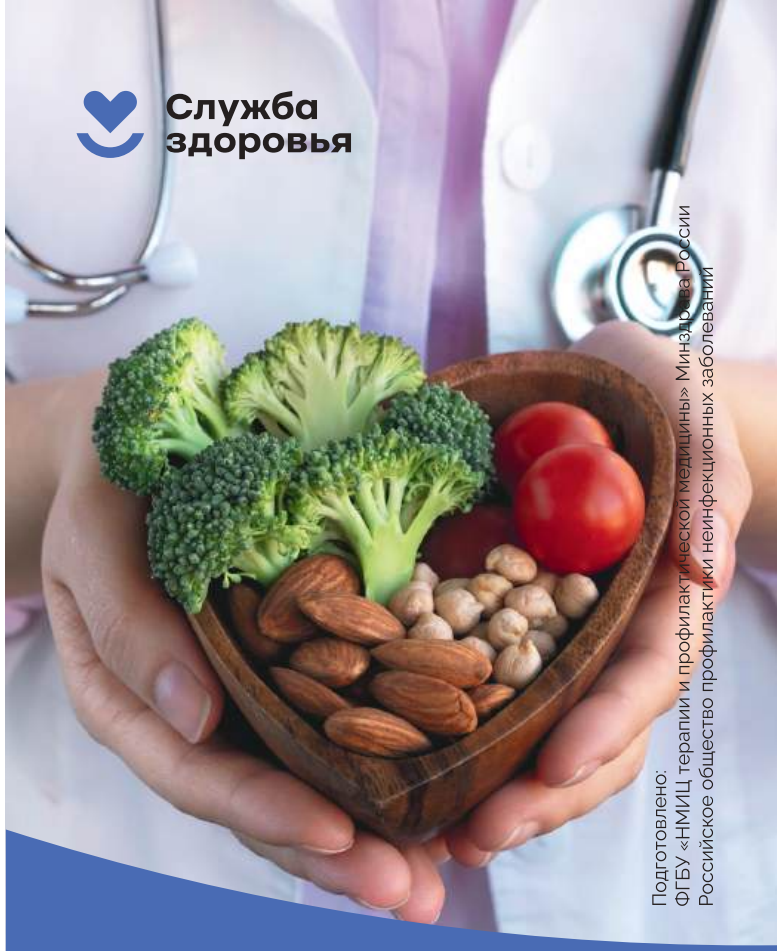
Что пить? Если вы испытываете жажду – пейте воду! Нельзя утолять жажду сладкой газировкой, соком или любым напитком с добавлением сахара.

www.aocmp.ru Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!

Тиражировано ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики». г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

www.aocmp.ru

Отпечатано в ООО «ИПК «ОДЕОН». Заказ С-26-1642.



Служба здоровья

Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России
Российское общество профилактики неинфекционных 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

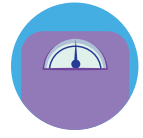
- Возраст ≥ 45 лет.
- Избыточная масса тела и ожирение (ИМТ ≥ 25 кг/м^2).
- Привычно низкая физическая активность.
- Нарушенная гликемия натощак и нарушенная толерантность к глюкозе.
- Гестационный СД или рождение крупного плода в анамнезе.
- Семейный анамнез по СД (родители или сибсы с СД 2 типа).
-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

Симптомы СД 2 типа

Немотивированная усталость, слабость

Постоянная жажда, сухость во рту

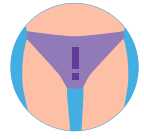
Частое и обильное мочеиспускание



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 (%)
≥ 7,0	≥ 11,1	≥ 6,5
> 6,0 < 7,0	≥ 7,8 < 11,1	≥ 6,0 < 6,5
< 6,0	< 7,8	< 6,0
диабет	предиабет	норма

Оцените свой риск развития СД 2 типа

1. Возраст
   < 45 лет **0** | 45 – 54 года **2** | 55 – 64 года **3** | > 65 лет **4**

2. Индекс массы тела
   Вес кг: (рост м^2) = ___кг/м^2
   < 25 кг/м **0** | 25 – 30 кг/м **1** | > 30 кг/м **3**

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**

4. Как часто вы едите овощи, фрукты или ягоды?
   Каждый день **0** | Не каждый **1**

5. Занимаетесь ли вы физическими упражнениями регулярно?
   Делаете ли вы физические упражнения по 30 минут каждый день или 3 часа в течение недели?
   Да **0** | Нет **2**

6. Принимали ли вы когда-либо регулярно лекарства для снижения артериального давления?
   Да **2** | Нет **0**

7. Обнаруживали ли у вас когда-либо уровень глюкозы (сахара) крови выше нормы?
   (во время диспансеризации, профилактического осмотра, во время болезни или беременности)
   Да **5** | Нет **0**

8. Был ли у ваших родственников СД 1 или 2 типа?
   Нет **0**
   Да: дедушка/бабушка, тетя/дядя, двоюродные братья/сестры **3**
   Да: родители, брат/сестра или собственный ребенок **5**

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.

*опросник FindRisk