

Первичная
профилактика
Сахарного
Диабета 2-го
типа

Сахарный диабет 2-го типа

*метаболическое заболевание,
характеризующееся хронической
гипергликемией, развивающейся в результате
нарушения взаимодействия инсулина с клетками
тканей*

Факторы риска при СД 2-го типа:

- 1. Наследственность.*
- 2. Возраст. Согласно статистическим данным, на сахарный диабет 2 типа приходится 9 из 10 случаев сахарного диабета. Он наиболее характерен для лиц старше 40 лет. Однако в последние годы отмечено, что выявление сахарного диабета 2 типа возрастает среди людей моложе 40 лет, имеющих избыток массы тела.*
- 3. Высокий индекс массы тела (ожирение).*
- 4. Артериальная гипертензия.*
- 5. Эмоциональный стресс.*
- 6. Тяжёлые инфекционные заболевания, травмы, оперативные вмешательства.*

Шкала оценки риска СД 2-го типа

FINDRISC (The Finnish Diabetes Risk Score) - распространенная в Европе шкала оценки риска развития диабета типа 2, разработанная Финской Ассоциацией Диабета. Эта шкала, доступная на большинстве европейских языков, позволяет оценить 10-летний риск сахарного диабета(СД) 2 типа, включая бессимптомный СД и нарушение толерантности к глюкозе(НТГ), с 85 % точностью. Данная шкала используется у людей старше 25 лет.

1. Возраст

0 баллов - меньше 45 лет

2 балла - 45-54 года

3 балла - 55-64 года

4 балла - более 65 лет

2. Индекс массы тела

0 баллов - менее 25 кг/м²

1 балл - 25-30 кг/м²

2 балла - более 30 кг/м²

3. Окружность талии (на уровне пупка)

Мужчины / Женщины

0 баллов - менее 94 см / менее 80 см

3 балла - 94-102 см / 80-88 см

4 балла - более 102 см / более 88 см

4. Наличие физической активности минимум 30

мин. в день (3 часа в неделю)

0 баллов - Да

2 балла - Нет

5. Как часто Вы едите овощи?

0 баллов - Каждый день

1 балл - Не каждый день

6. Приходилось ли Вам принимать антигипертензивные препараты на регулярной основе?

0 баллов - Нет

2 балла - Да

7. Находили ли у Вас повышение глюкозы крови (при профосмотре, во время болезни, при беременности)?

0 баллов - Нет

5 баллов - Да

8. Был ли сахарный диабет у кого-то из Вашей семьи?

0 баллов - Нет

3 балла - Был: у дедушки/бабушки, тёти/дяди, двоюродного брата/сестры

5 баллов - Был: у моего родителя, брата/сестры, моего ребенка

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Общий риск(риск развития диабета типа 2 в течение ближайших 10 лет)[2]:

Ниже 7 баллов - Низкий: примерно у 1-го из 100 возможно будет диабет

7-11 баллов - Немного повышен: примерно у 1-го из 25 возможно будет диабет

12-14 баллов - Умеренный: примерно у 1-го из 6 возможно будет диабет

15-20 баллов - Высокий: примерно у 1-го из 3 возможно будет диабет

Более 20 баллов - Очень высокий: примерно у 1-го из 2 возможно будет диабет

Первичная профилактика СД 2-го типа

1. Соблюдение диеты (исключение простых углеводов и жиров, переход на растительные жиры, употребление кислых фруктов богатых клетчаткой)
2. Занятие спортом (30 минут в день или не менее 3 часов в неделю)
3. Отказ от вредных привычек

Нарушение толерантности к глюкозе *(по старой классификации латентный сахарный диабет, предиабет)* – характеризуется нормальным уровнем глюкозы в крови натощак, отсутствием глюкозы в моче, как правило, не проявляется клинически и выявляется только при проведении глюкозотолерантного теста.

Что делать, если повысился сахар в крови?

1. Если у вас сахарный диабет 1 типа и вы знаете, как правильно пользоваться инсулином, делайте небольшие инъекции инсулина, каждые полчаса-час измеряйте уровень сахара в крови и приводите его в норму. При этом пейте много воды.
2. Если у вас диабет 2 типа, вам не помогают назначенные сахаропонижающие препараты и но вы никогда не ставили себе инсулин - вызовите врача. Самостоятельно начинать лечение инсулином нельзя.
3. Если у вас уровень сахара в крови поднялся впервые - не пытайтесь его сбить самостоятельно при помощи физической активности, большого употребления воды или какими-то народными средствами. Если вам еще не поставили диагноз «сахарный диабет», но у вас поднялся сахар - срочно обратитесь к врачу, не пытайтесь сбивать сахар самостоятельно в домашних условиях, т.к. это может привести к кетоацидозу или к коме.



Спасибо за внимание