



Профилактика сахарного диабета

Д.м.н., профессор кафедры госпитальной терапии и ОВП
им. В. Г. Вогралика ПИМУ МЗ РФ,

Зав. эндокринологическим отделением ГБУЗ НО НОКБ им. Н. А. Семашко,
глав.внештатный эндокринолог МЗ НО Занозина О. В.

2 декабря 2021.

Н. Новгород

Количество пациентов в режиме «онлайн»

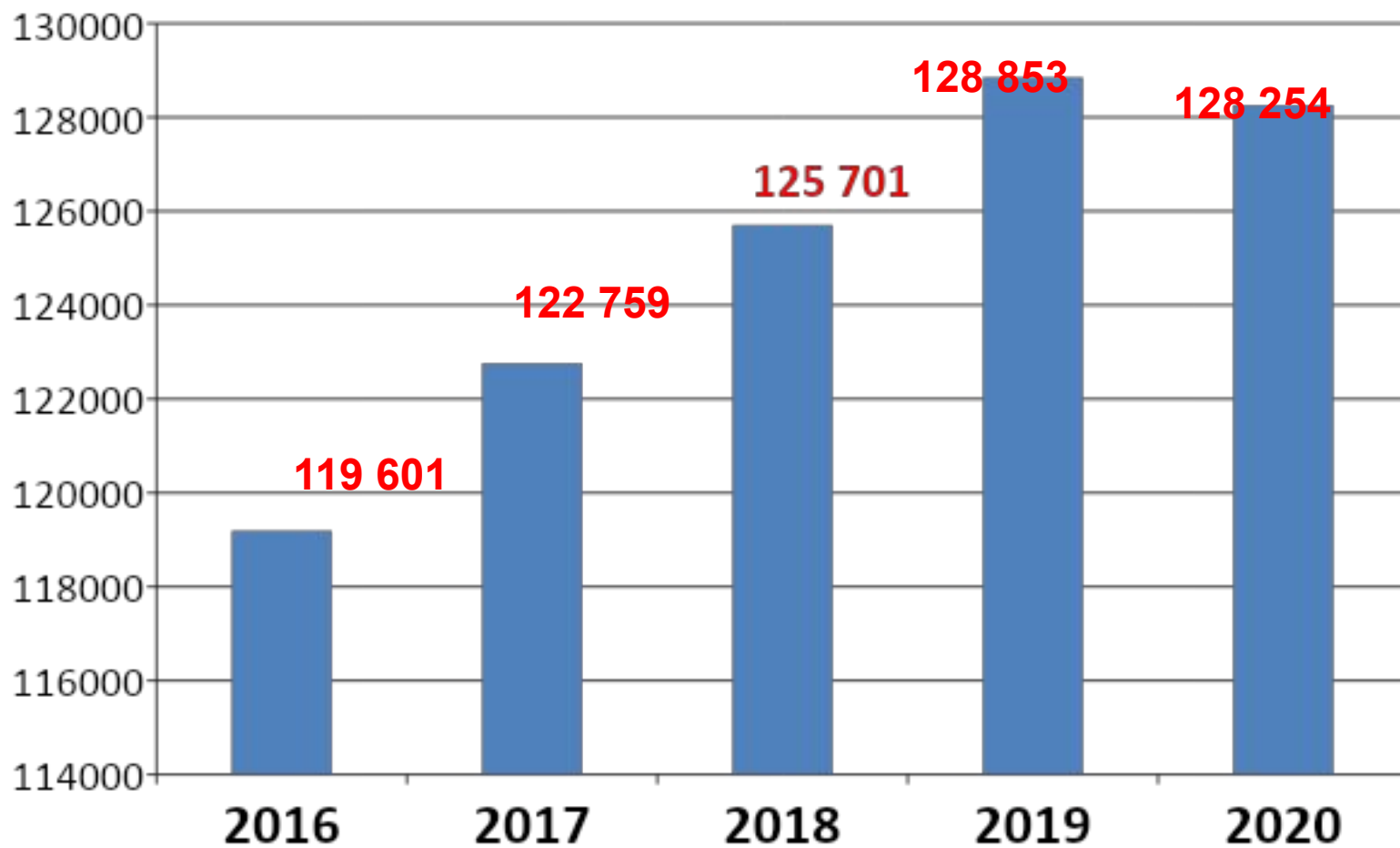
	На учете	Новые за год
СД 1 типа	267 427	4 817
СД 2 типа	4 492 303	117 151
Другие	102 012	7 495
Всего	4 861 742	129 463

РФ

НО

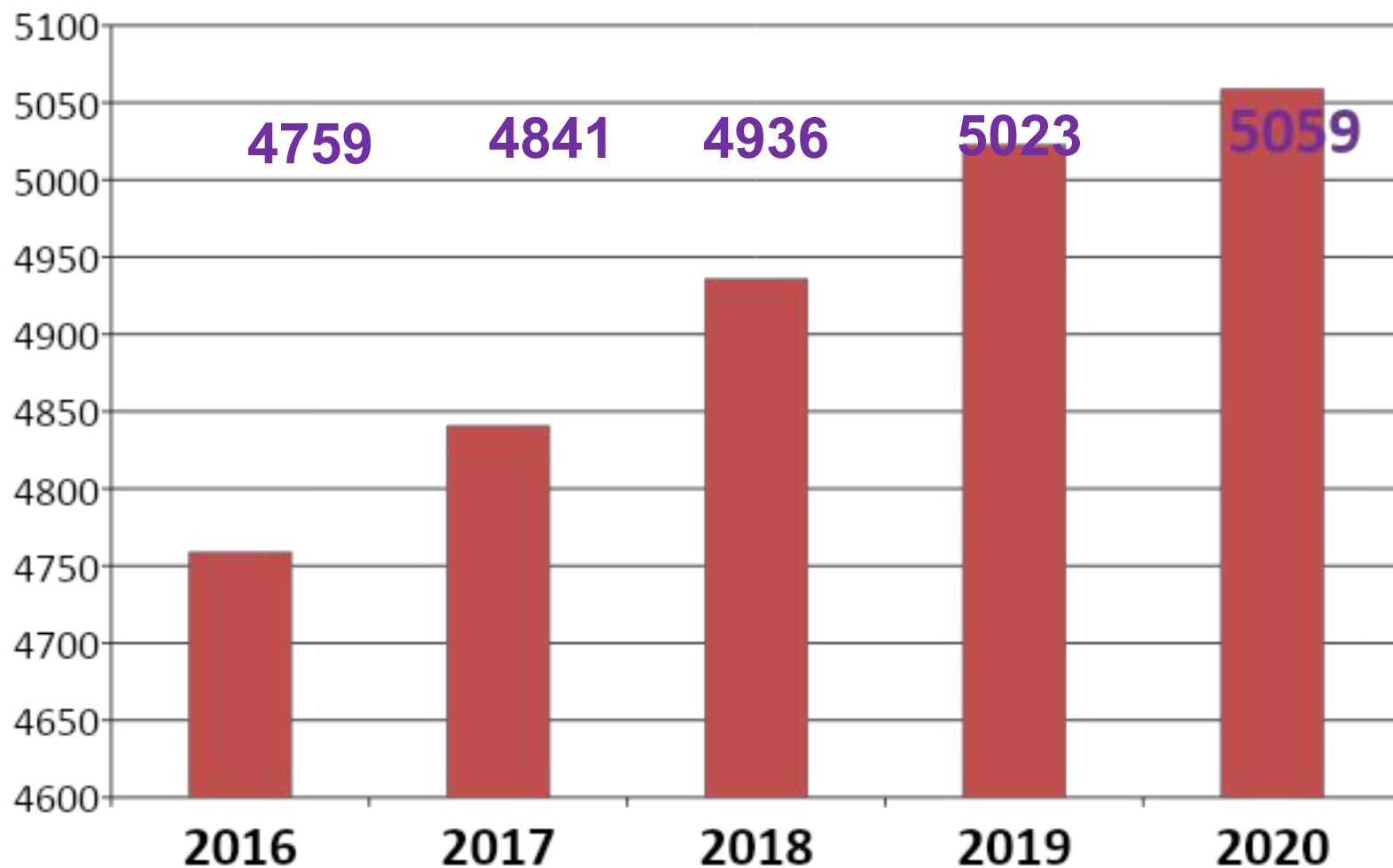
	На учете	Новые за год
СД 1 типа	6 080	117
СД 2 типа	128 242	3 447
Другие	5 366	273
Всего	139 688	3 837

Распространенность СД 2 типа в Нижегородской области (взрослые)



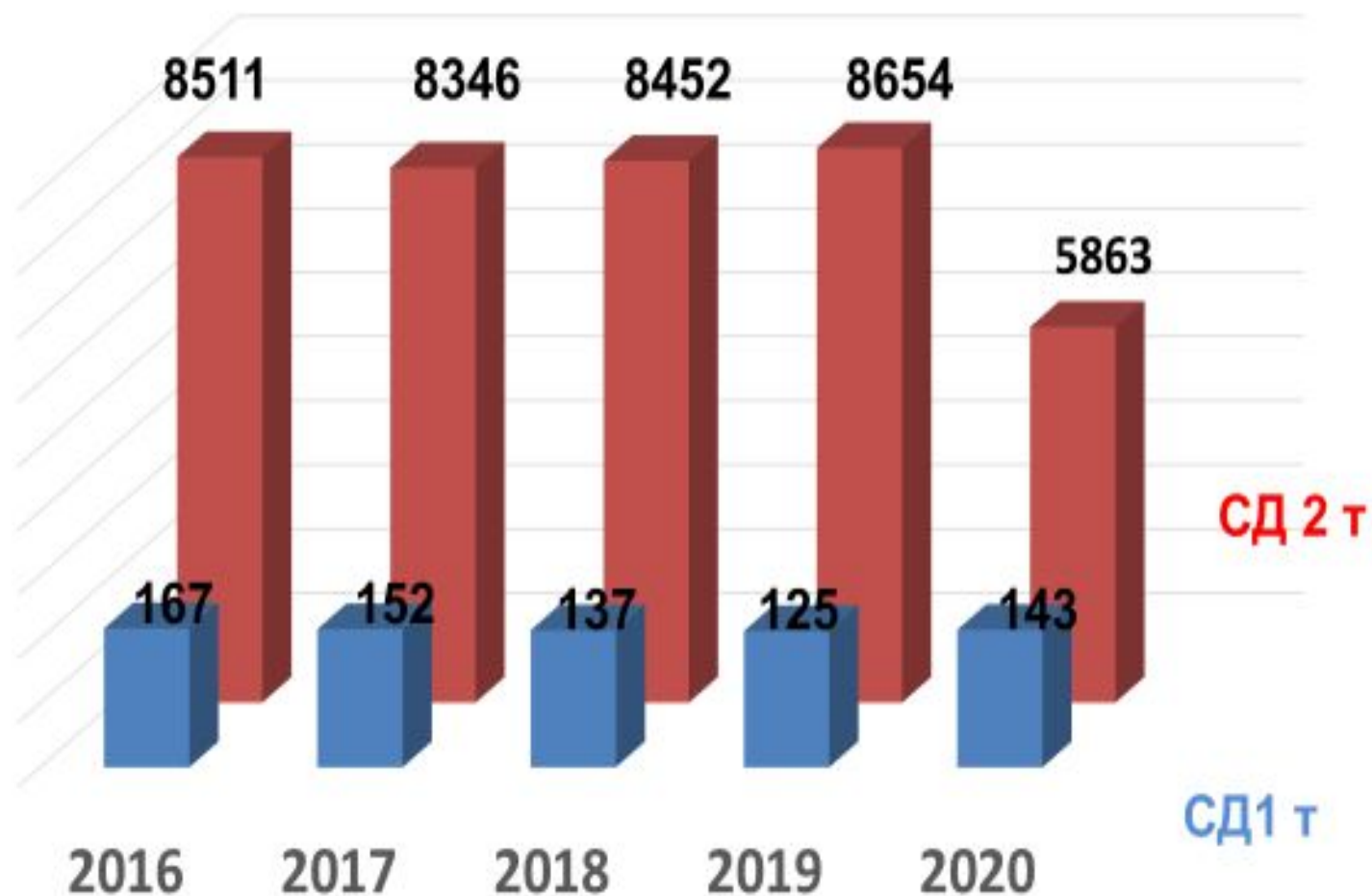
Нижегородский регистр СД, 2021г

Распространенность СД 1 типа в Нижегородской области (взрослые)

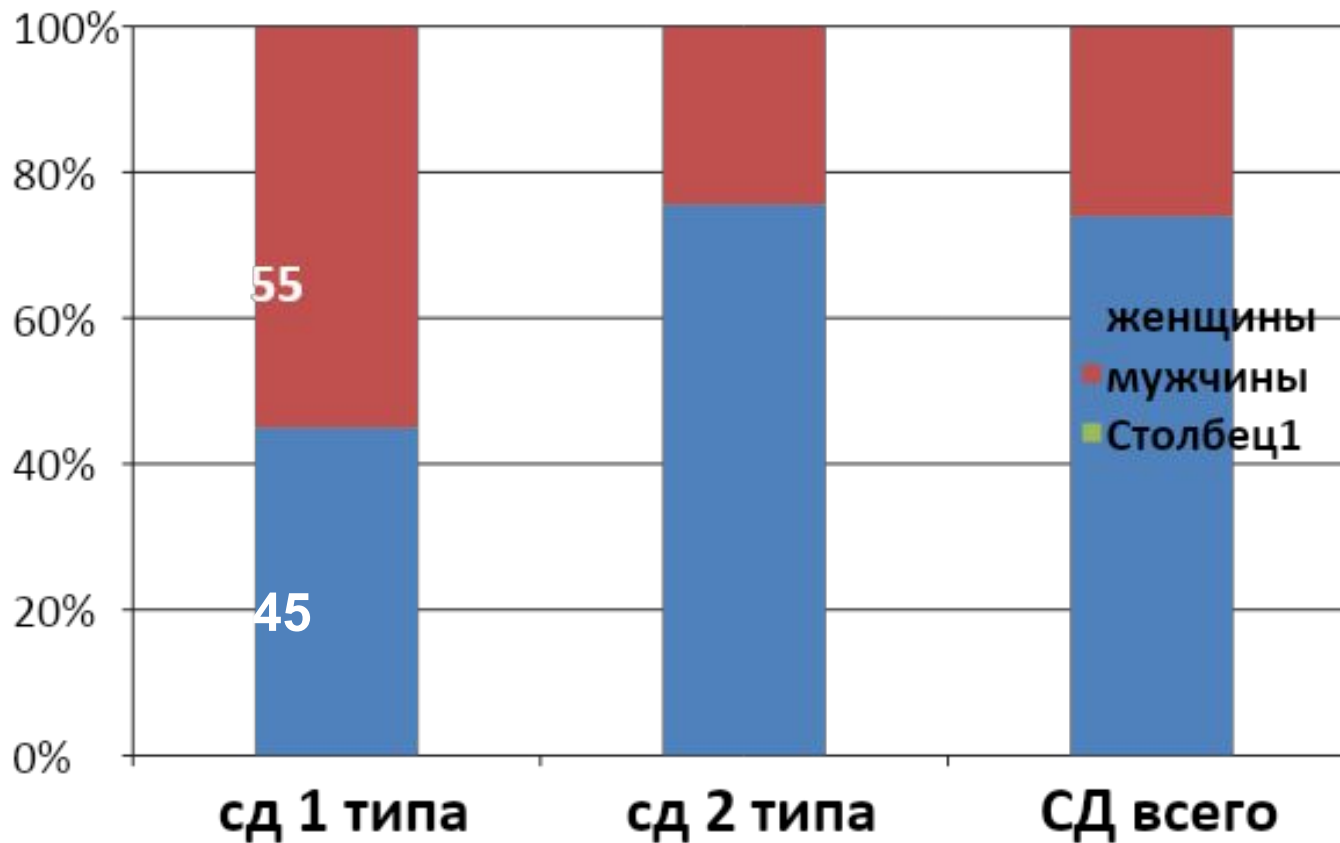


Нижегородский регистр СД, 2021г

Заболеваемость СД в НО



Распределение больных сахарным диабетом по полу



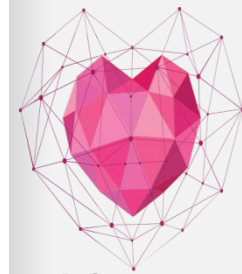
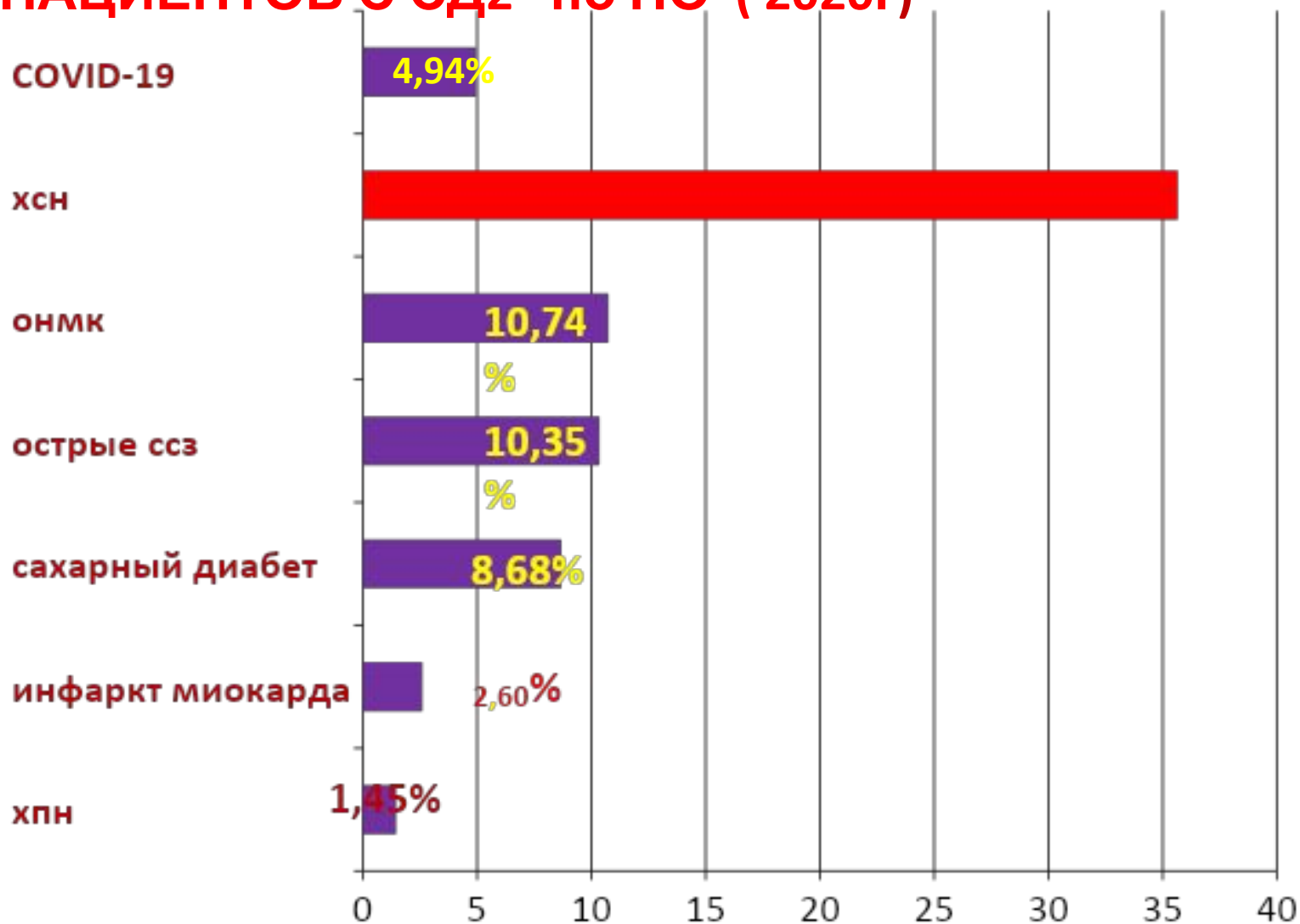
Средний возраст развития



Осложнение	СД1 ТИПА	СД 2ТИПА
НЕФРОПАТИЯ, ХБП	34,72 лет	65,29 лет
МАКРОАНГИОПАТИЯ	36,56 лет	60,57 лет
ИБС (СТЕНОКАРДИЯ)	46,62 лет	62,85 лет
ИНФАРКТ МИОКАРДА	49,97 лет	63,94 лет
ОНМК	45,42 лет	62,26 лет
АТЕРОСКЛЕРОЗ	44,91 лет	66,73 лет
ХСН	44,48 лет	67,43 лет



НЕПОСРЕДСТВЕННЫЕ ПРИЧИНЫ СМЕРТИ У ПАЦИЕНТОВ С СД2 по НО (2020г)



Оберегая
сердца

Стадии развития нарушений углеводного обмена и методы их предупреждения



Первичная профилактика
(предупреждение развития СД)

Вторичная профилактика
(предупреждение развития осложнений СД)

Третичная профилактика
(предупреждение прогрессирования осложнений СД)

Министерство здравоохранения
Российской Федерации
ОО «Российская ассоциация эндокринологов»
ФГБУ «Национальный медицинский
исследовательский центр эндокринологии»

КЛИНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«АЛГОРИТМЫ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ БОЛЬНЫМ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ»

Под редакцией И.И. Дедова,
М.В. Шестаковой, А.Ю. Майорова

10-й выпуск

Москва
2021

Принципы профилактики

- Активное выявление групп риска
- Активное изменение образа жизни
- Медикаментозная терапия

*Необходимо проводить оценку и коррекцию других сердечно-сосудистых ФР,
особенно у лиц с предиабетом (!)*

Факторы риска развития СД 2 типа

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

*Применимо к лицам европеоидной расы.

Скрининг

Возраст начала скрининга	Группы, в которых проводится скрининг	Частота обследования
Любой взрослый	С ИМТ >25 кг/м ² + 1 из факторов риска	При нормальном результате – 1 раз в 3 года Лица с предиабетом – 1 раз в год
Любой взрослый	Высокий риск при проведении анкетирования (результат опросника FINDRISC* ≥ 12)	
> 45 лет	С нормальной массой тела в отсутствие ФР	

Министерство здравоохранения
Российской Федерации
ОО «Российская ассоциация эндокринологов»
ФГБУ «Национальный медицинский
исследовательский центр эндокринологии»

КЛИНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«АЛГОРИТМЫ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ БОЛЬНЫМ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ»

Под редакцией И.И. Дедова,
М.В. Шестаковой, А.Ю. Майорова

10-й выпуск

Москва
2021

Приложение 14.

Есть ли у вас предиабет или сахарный диабет 2 типа?

Опросник FINDRISC

(www.idf.org/type-2-diabetes-risk-assessment/)

Инструкция

- Ответьте на все 8 вопросов опросника.
- Для каждого вопроса выберите 1 правильный ответ и отметьте его в соответствующем квадратике.
- Сложите все баллы, соответствующие Вашим ответам на вопросы
- Используйте Ваш суммарный балл для определения Вашего риска развития сахарного диабета 2 типа или предиабета.
- Передайте заполненный опросник Вашему врачу/медсестре и попросите их объяснить Вам результаты опросника.

1. Возраст

- До 45 лет 0 баллов
- 45 – 54 года 2 балла
- 55 – 64 года 3 балла
- Старше 65 лет 4 балла

2. Индекс массы тела

Индекс массы тела позволяет выявить наличие у Вас избыточного веса или ожирения. Вы можете подсчитать свой индекс массы тела сами:

Вес _____ кг: (рост _____ м)² = _____ кг/м²

- Менее 25 кг/м² 0 баллов
- 25 – 30 кг/м² 1 балл
- Больше 30 кг/м² 3 балла

3. Окружность талии

Окружность талии также указывает на наличие у Вас избыточного веса или ожирения.

Мужчины	Женщины	
< 94 см	< 80 см	0 баллов
94 – 102 см	80 – 88 см	3 балла
> 102 см	> 88 см	4 балла

Министерство здравоохранения
Российской Федерации
ОО «Российская ассоциация эндокринологов»
ФГБУ «Национальный медицинский
исследовательский центр эндокринологии»

КЛИНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«АЛГОРИТМЫ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ БОЛЬНЫМ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ»

Под редакцией И.И. Дедова,
М.В. Шестаковой, А.Ю. Майорова

10-й выпуск

Москва
2021

4. Как часто Вы едите овощи, фрукты или ягоды?

- Каждый день 0 баллов
- Не каждый день 1 балл

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 баллов
- Нет 2 балла

6. Принимали ли Вы когда-либо регулярно лекарства для снижения артериального давления?

- Нет 0 баллов
- Да 2 балла

7. Обнаруживали ли у Вас когда-либо уровень глюкозы (сахара) крови выше нормы

(во время диспансеризации, проф. осмотра, во время болезни или беременности)?

- Нет 0 баллов
- Да 5 баллов

8. Был ли у Ваших родственников сахарный диабет 1 или 2 типа?

- Нет 0 баллов
- Да: дедушка/бабушка, тетя/дядя, двоюродные братья/сестры 3 балла
- Да: родители, брат/сестра или собственный ребенок 5 баллов

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Сумма баллов _____

Ваш риск развития сахарного диабета в течение 10 лет составит:

Общее количество баллов	Уровень риска СД 2 типа	Вероятность развития СД 2 типа
Менее 7	Низкий риск	1 из 100, или 1 %
7 – 11	Слегка повышен	1 из 25, или 4 %
12 – 14	Умеренный	1 из 6, или 17 %
15 – 20	Высокий	1 из 3, или 33 %
Более 20	Очень высокий	1 из 2, или 50 %

**«АЛГОРИТМЫ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ
БОЛЬНЫМ САХАРНЫМ
ДИАБЕТОМ»**

Под редакцией И.И. Дедова,
М.В. Шестаковой, А.Ю. Майорова

10-й выпуск

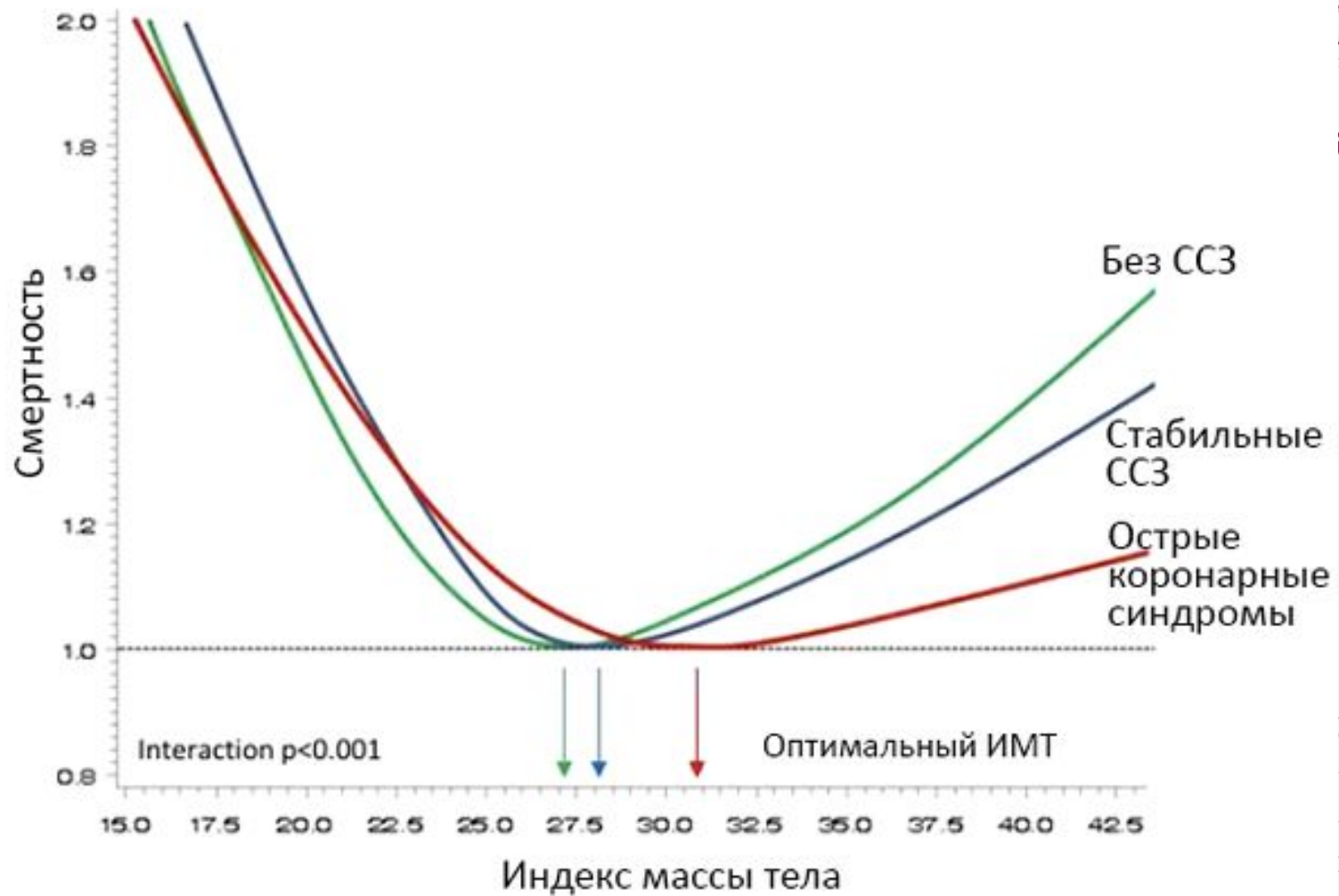
Москва
2021

Изменение образа жизни

- **Снижение массы тела:** умеренно гипокалорийное питание с преимущественным ограничением жиров и простых углеводов. Очень низкокалорийные диеты дают кратковременные результаты и не рекомендуются. Голодание противопоказано. У лиц с предиабетом целевым является снижение массы тела на 5–7 % от исходной.
- **Регулярная физическая активность умеренной интенсивности** (быстрая ходьба, плавание, велосипед, танцы) длительностью не менее 30 мин в большинство дней недели (не менее 150 мин в неделю).
Физическая активность подбирается индивидуально, с учетом возраста пациента, осложнений, сопутствующих заболеваний, а также переносимости.

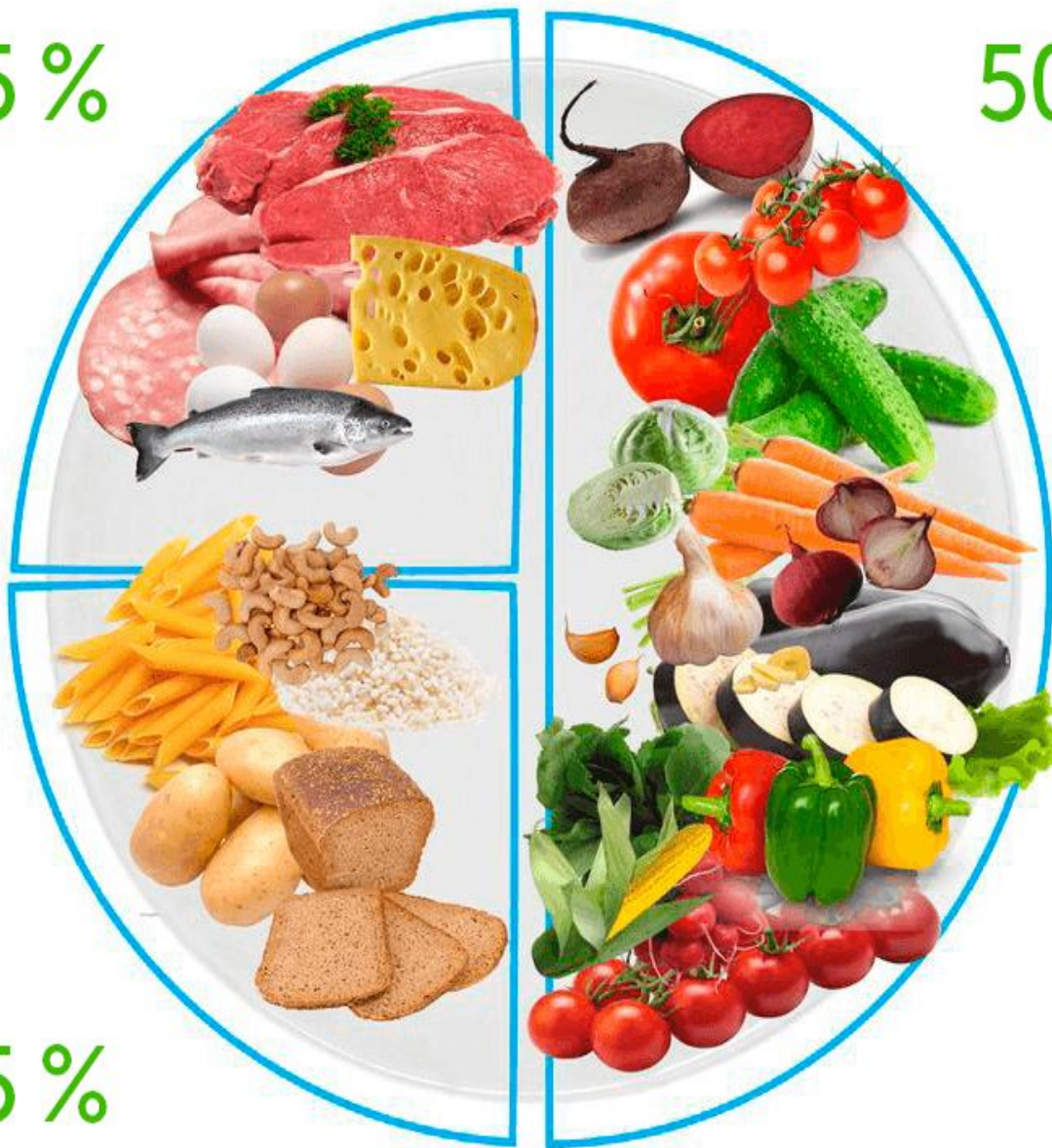
Медикаментозная терапия

Зависимость ССЗ от индекса массы тела



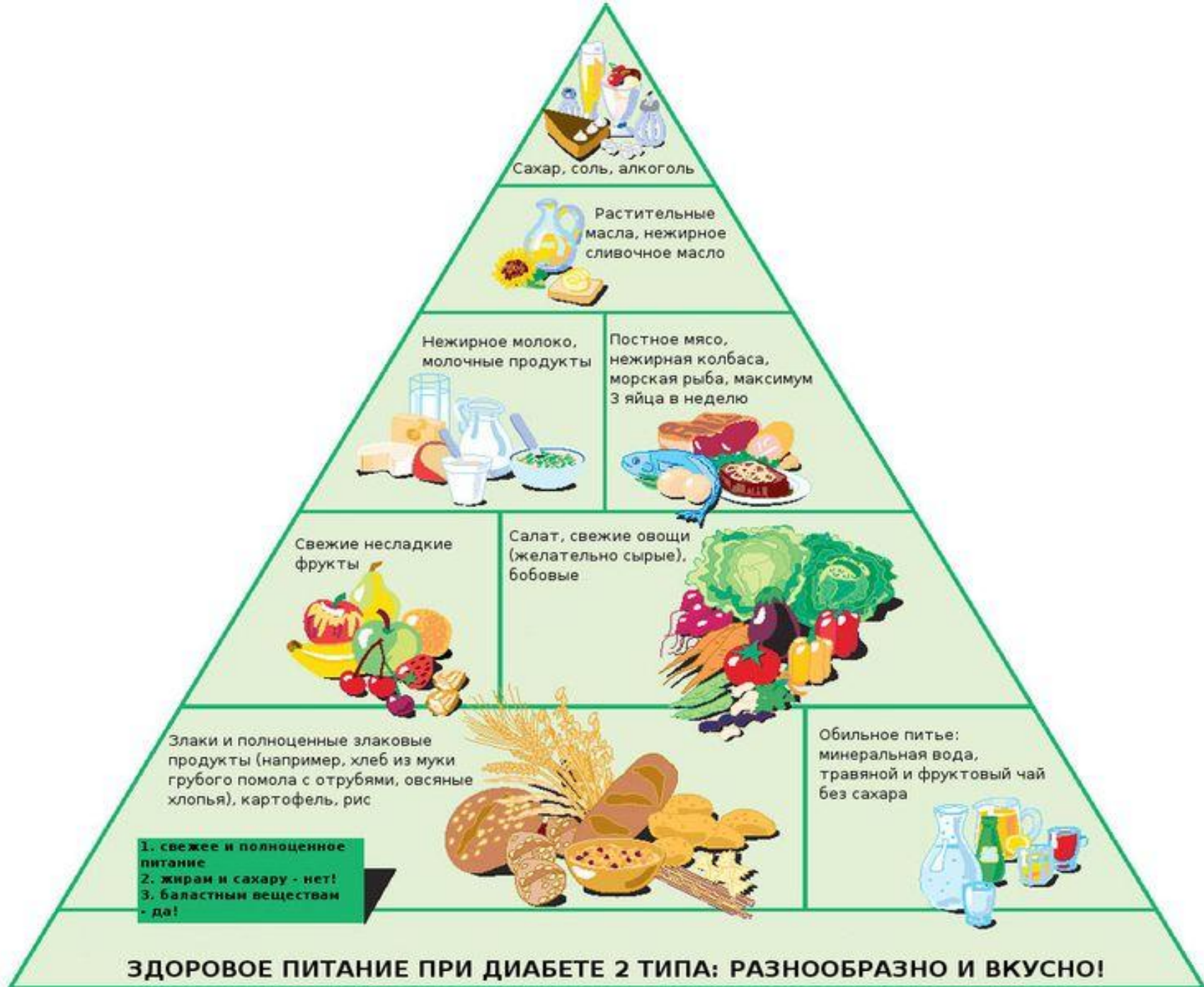
25 %

50 %



25 %





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА: РАЗНООБРАЗНО И ВКУСНО!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Регулярная физическая активность при сахарном диабете 2 типа:

- улучшает компенсацию углеводного обмена;
- помогает снизить и поддержать массу тела, уменьшить;
- инсулинорезистентность и степень абдоминального ожирения;
- способствует снижению гипертриглицеридемии;
- повышению сердечно-сосудистой тренированности.



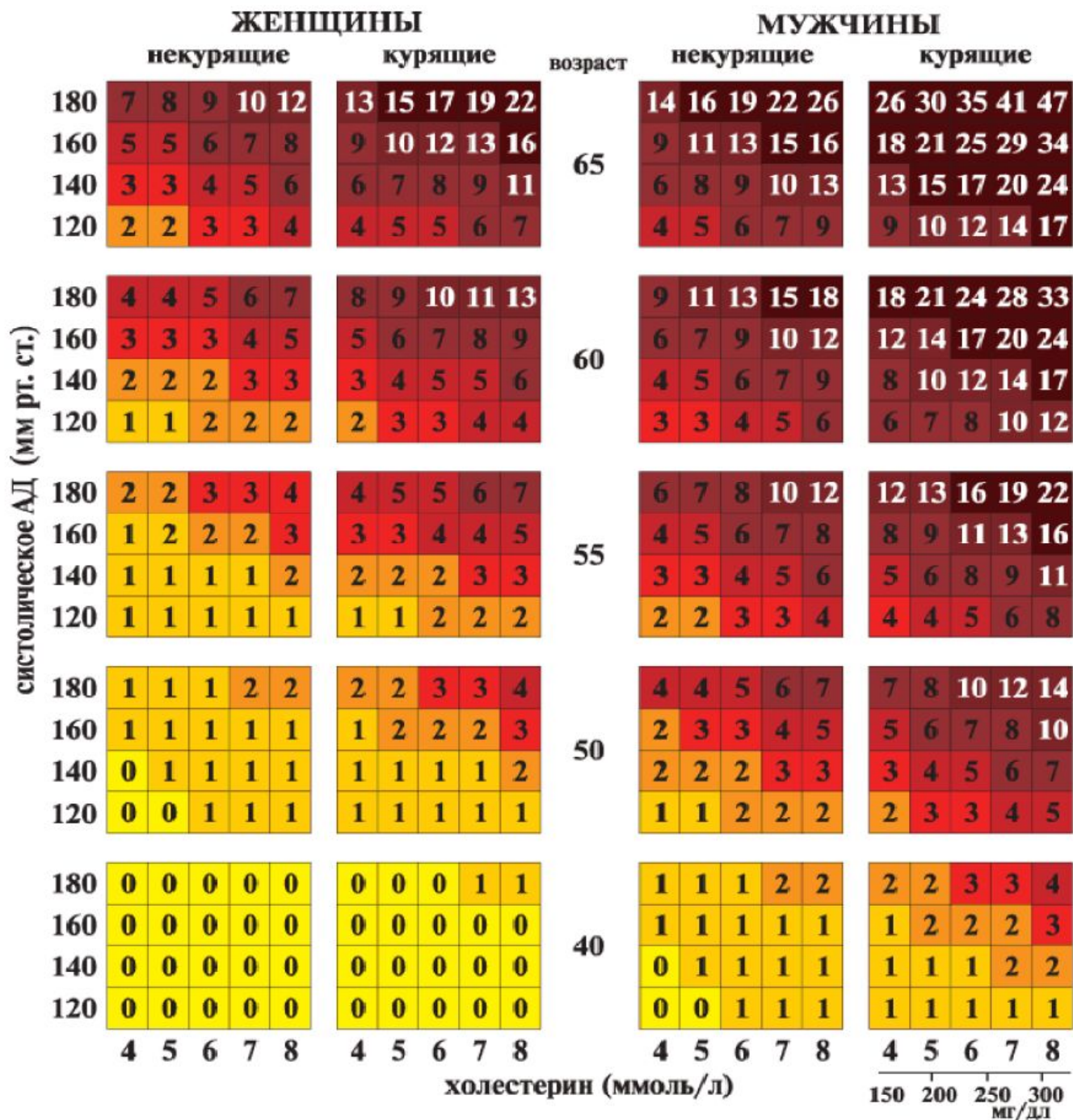
Физическая активность должна переноситься пациентом, подбираться индивидуально с учетом возраста больного, осложнения СД, сопутствующих заболеваний

Зависимость между снижением САД и риском сердечно-сосудистых осложнений



САД – систолическое артериальное давление, ССО – сердечно-сосудистые осложнения
Division/Franchise





ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА II ТИПА



Профилактика снижает риск развития заболевания, но не гарантирует от него полностью

Организация «Школ диабета» (стационарных и амбулаторных)

- В стационарах:

ГБУЗ НО НОКБ им. Н. А. Семашко

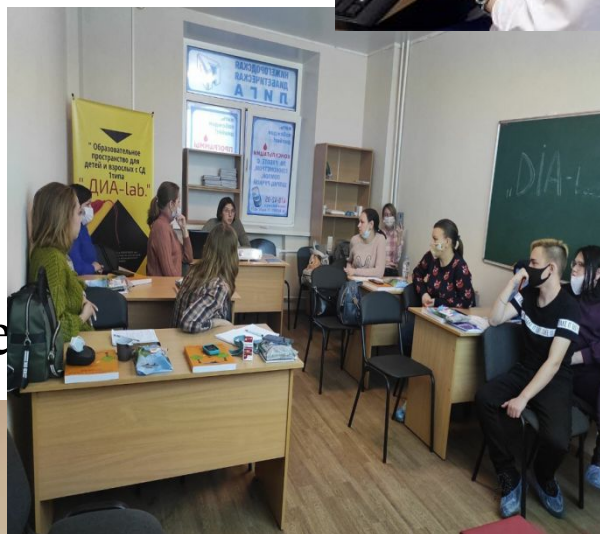
ГКБ № 33,

ГКБ № 13,

Амбулаторно

ПИМУ,

Геронтологический центр



Пациенты из группы риска

СД 2

Пациентов на учете	Всего в группе риска	>=65 лет + ИМТ>=35	>=65 лет + НbA1c>=9,0 %	>=65 лет + инсулино терапия	>=65 лет + СД>=10 лет	Ампутац ия	ХБП (С3-С5)	ХСН	ЦВЗ	ИМ	ИБС
129 020	68 867	13 931	3 287	14 762	45 840	768	13 595	799	3 207	2 777	10 024

СД1 : ХСН-3, ИМ-19, ИБС-49, ЦВЗ-15

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!