



ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА



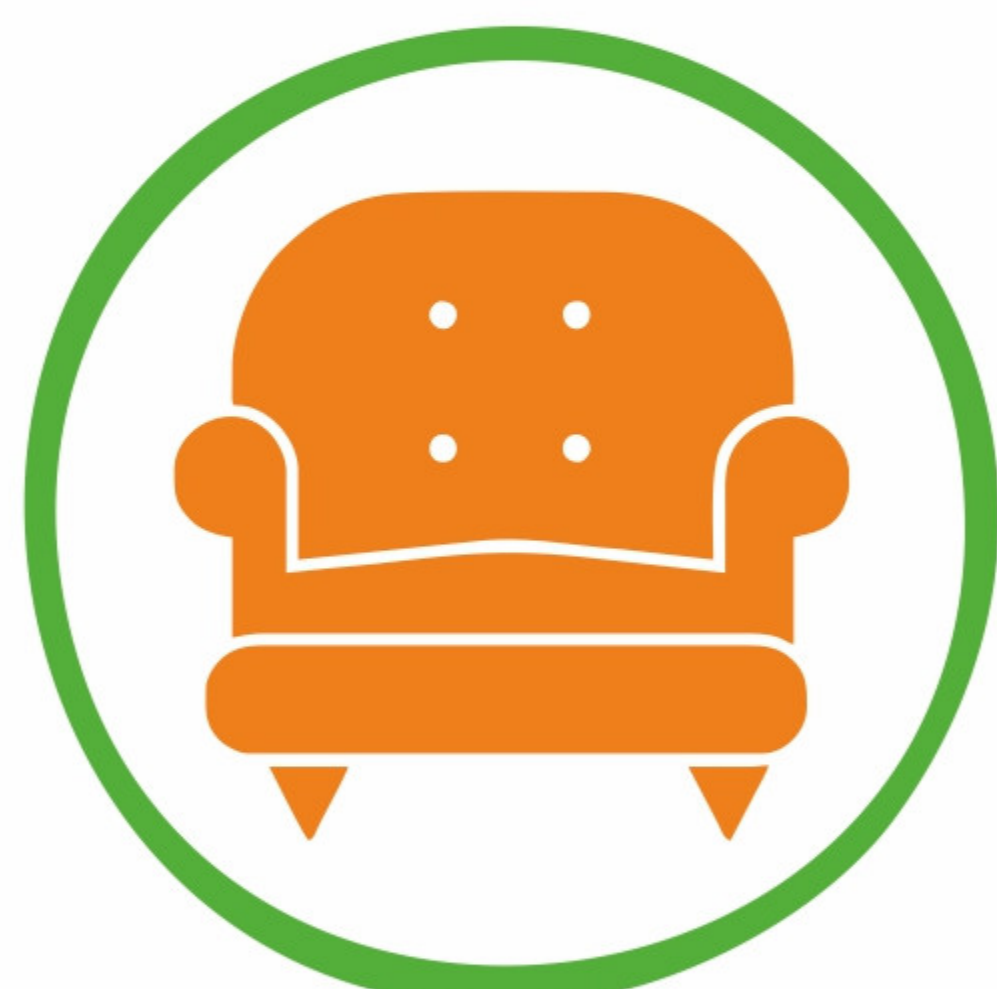
Возраст –
45 лет и старше



**Наличие семейного
анамнеза**



**Избыточная масса тела
и ожирение**
(ИМТ более 25 кг/м²)



Гиподинамия
привычно низкая
физическая активность



Нарушения углеводного обмена
в анамнезе (преддиабет:
нарушение толерантности к глюкозе,
гипергликемия натощак)



**Наличие
сердечно-сосудистых
заболеваний**



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

МЕСЯЦ БОРЬБЫ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ
ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА?



НЕ ДОПУСКАТЬ ОЖИРЕНИЯ



БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ



ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРИНЦИПОВ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ОТКАЗАТЬСЯ
ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА



СТАРАТЬСЯ
НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ



ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ – ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Пройти диспансеризацию можно в медицинской организации,
в которой человек получает медико-санитарную помощь (по месту прикрепления)



КРИТЕРИИ ДИАГНОСТИКИ НАРУШЕНИЙ ОБМЕНА ГЛЮКОЗЫ ВОЗ (1999) ПО УРОВНЯМ ГЛЮКОЗЫ В ПЛАЗМЕ ВЕНОЗНОЙ КРОВИ*:

Категории	Гликемия натощак, ммоль/л	2-часовая ПГ, ммоль/л	
Нормальная регуляция гликемии	< 6,1	< 7,8	
ПРЕДИАБЕТ	Нарушение гликемии натощак	$\geq 6,1$ и < 7,0	< 7,0
	Нарушение толерантности к глюкозе	< 7,0	$\geq 7,8$ и < 11,1
Сахарный диабет	$\geq 7,0$	или $\geq 11,1$	



*Помните, что для постановки диагноза и определения тактики лечения Вам необходимо обратиться к лечащему врачу.

ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ – ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Пройти диспансеризацию можно в медицинской организации,
в которой человек получает медико-санитарную помощь (по месту прикрепления)



ЧТО ТАКОЕ «ПРЕДДИАБЕТ»?

«ПРЕДДИАБЕТ» – нарушение толерантности к углеводам, гипергликемия натощак, когда количество сахара в крови

**ВЫШЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НОРМЫ,
НО ЕЩЕ НЕТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ САХАРА КРОВИ,**

необходимых для установления диагноза сахарного диабета

Исследования показали, что у лиц с преддиабетом можно предотвратить развитие сахарного диабета 2 типа, внося изменения в их рацион питания и увеличив физическую активность



**ЛЕЧЕНИЕ ЛИЦ С ПРЕДДИАБЕТОМ СОСТОИТ ИЗ ДВУХ ЭТАПОВ:
НЕМЕДИКАМЕНТОЗНАЯ КОРРЕКЦИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ АНТИГИПЕРГЛИКЕМИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ.**

Немедикаментозная коррекция сводится к сочетанию диетотерапии и физических тренировок.

Исследования показали, что у лиц с преддиабетом можно предотвратить развитие СД 2 или отложить его наступление, внося изменения в образ жизни!





МЕСЯЦ БОРЬБЫ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Сахарный диабет относится к числу эпидемий XXI века. По данным регистра России, в 2000 году было зарегистрировано **8 млн. больных сахарным диабетом**, к 2025 году их количество может увеличиться до 12 млн. человек.
До 90% случаев сахарного диабета составляет **сахарный диабет 2 типа (СД 2)**.

Немедикаментозная коррекция сводится к сочетанию диетотерапии и физических тренировок. Исследования показали, что у лиц с преддиабетом можно предотвратить развитие СД 2 или отложить его наступление, внеся изменения в образ жизни!

ДИЕТА ДОЛЖНА ОСНОВЫВАТЬСЯ НА НЕСКОЛЬКИХ ПРИНЦИПАХ:

1

Правильное распределение порций в течение суток.

2

Увеличение белковых блюд, в том числе растительных.

3

Снижение суточной калорийности пищи до 1500 ккал.

4

Уменьшение употребления простых углеводов, увеличение употребления клетчатки.

5

Ограничение употребления жиров до 30-35% от общей калорийности пищи. В рационе приветствуются: хлеб с отрубями, крупы, овощи, фрукты; обезжиренные молочные продукты, мясо, рыба, курица. Жиры, сладости, сладкие напитки – максимально ограничиваются.



*Помните, что для постановки диагноза и определения тактики лечения Вам необходимо обратиться к лечащему врачу.

ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ – ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ