

## ПРОФИЛАКТИКА ПРЕДИАБЕТА

**Регулярно занимайтесь физической активностью:** уделяйте не менее 150 минут в неделю аэробной физической нагрузке умеренной интенсивности, что соответствует ходьбе в быстром темпе в течение 30 минут ежедневно, или не менее 75 минут в неделю аэробной физической активности — бег трусцой, плавание, лыжи или езда на велосипеде в быстром темпе, прыжки на скакалке

**Откажитесь от вредных привычек:** курения и злоупотребления алкоголем

**Ежегодно проходите диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр,** а при наличии хронических заболеваний — регулярно посещайте врача: это поможет своевременно выявить нарушение углеводного обмена и предпринять необходимые меры



### КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ САХАРА КРОВИ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Больше информации  
на портале о здоровом  
образе жизни [TAKZDOROVO.RU](http://TAKZDOROVO.RU)  
Официальный ресурс  
Министерства здравоохранения  
Российской Федерации



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»  
г. Киров, ул. Герцена, д. 49  
телефон: (8332) 38-90-17  
e-mail: [medprof43@mail.ru](mailto:medprof43@mail.ru)  
[www.prof.medkirov.ru](http://www.prof.medkirov.ru)



2024 год



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

## САХАР — ОК?

### Предиабет и его профилактика



**ПРЕДИАБЕТ** — это начальная стадия нарушения углеводного обмена, при которой уровень сахара крови уже превышает норму, но еще не достигает значений, позволяющих поставить диагноз «сахарный диабет 2 типа»

Если ничего не предпринимать, то у 70 % людей в течение жизни предиабет переходит в сахарный диабет 2 типа, а примерно у 25 % это происходит в течение 3–5 лет.

Постоянный высокий уровень сахара крови приводит к воспалительным изменениям внутренних стенок сосудов и их повреждению, что ускоряет развитие атеросклероза и вызывает такие серьезные сосудистые осложнения, как нарушение кровоснабжения в ногах и сетчатке глаза, инфаркт, инсульт, нарушение работы почек

**Предиабет — обратимое состояние!**  
Выявив нарушения углеводного обмена на этом этапе, развитие сахарного диабета 2 типа возможно предотвратить

## ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ПРЕДИАБЕТА

- Возраст 45 лет и более
- Наследственность: наличие предиабета или сахарного диабета 2 типа у родителей, братьев или сестер
- Избыточная масса тела и/или абдоминальное ожирение: индекс массы тела  $\geq 25 \text{ кг/м}^2$ , окружность талии более 94 см для мужчин и более 80 см для женщин
- Нерациональное питание: повышенный калораж рациона, избыток в нем трансжиров, быстрых углеводов, в том числе сладких напитков и недостаток потребления клетчатки
- Низкая физическая активность
- Курение и злоупотребление алкоголем
- Наличие таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, подагра. У женщин — поликистоз яичников, ранее выявляемый гестационный сахарный диабет или рождение ребенка весом 4 кг и более

## ПРОФИЛАКТИКА ПРЕДИАБЕТА

Предиабет и сахарный диабет 2 типа — это разные стадии одного и того же процесса, поэтому профилактика у них одинаковая — **ведение здорового образа жизни!**

**Контролируйте индекс массы тела**, не допускайте ожирения, в том числе абдоминального

Формула индекса массы тела (ИМТ)

$$\text{ИМТ} = \text{вес в кг} / (\text{рост в м})^2$$

ИМТ = 18,5–24,9	Нормальный вес
ИМТ = 25–29,9	Избыточный вес
ИМТ $\geq 30,0$	Ожирение

**Здоровые показатели окружности талии:**  
● для мужчин  $\leq 94 \text{ см}$  ● для женщин  $\leq 80 \text{ см}$

**Питайтесь рационально:**

- соблюдайте энергетический баланс;
- ежедневно потребляйте не менее 400 граммов овощей и фруктов, исключая картофель;
- отдавайте предпочтение продуктам из цельного зерна и бобовым для обеспечения организма клетчаткой;
- выбирайте продукты с пониженным содержанием насыщенных жиров — постное красное мясо, птица, молочные продукты;
- включайте в рацион еду с ненасыщенными жирами — рыба, нерафинированные растительные масла, семечки;
- старайтесь исключать пищу, содержащую трансжиры — фастфуд, выпечка, снеки;
- ограничьте простые углеводы до 10 % от общей калорийности рациона — сахар, сладкие газированные напитки, конфеты, печенье и другие сладости

## ПРОЯВЛЕНИЯ ПРЕДИАБЕТА

**Предиабет не имеет никаких специфических проявлений!**

Диагноз этого состояния устанавливают при определении уровня глюкозы крови или гликированного гемоглобина, при следующих значениях:

	Венозная плазма (ммоль/л)	Показатели через 2 часа после нагрузки глюкозой (ммоль/л)	Гликированный гемоглобин (%)
<b>Норма</b>	<b>&lt; 6,1</b>	<b>&lt; 7,8</b>	<b>&lt; 6,0</b>
<b>Предиабет</b>	<b>6,1–6,9</b>	<b>7,8–11,0</b>	<b>6,0–6,4</b>
<b>Сахарный диабет</b>	<b><math>\geq 7,0</math></b>	<b><math>\geq 11,1</math></b>	<b><math>\geq 6,5</math></b>