



ЕВРАЗИЙСКАЯ
АССОЦИАЦИЯ
ТЕРАПЕВТОВ

«НА ПРИЁМЕ ПАЦИЕНТ С ПРЕДИАБЕТОМ»

Материалы к вебинару №2 курса

«Преморбидные состояния: от определения
до клинического значения»

СПИКЕРЫ КУРСА:



Недогода С.В.

д.м.н. профессор



Лопатин Ю.М.

д.м.н. профессор



Арутюнов Г.П.

д.м.н. профессор

 Бесплатное участие

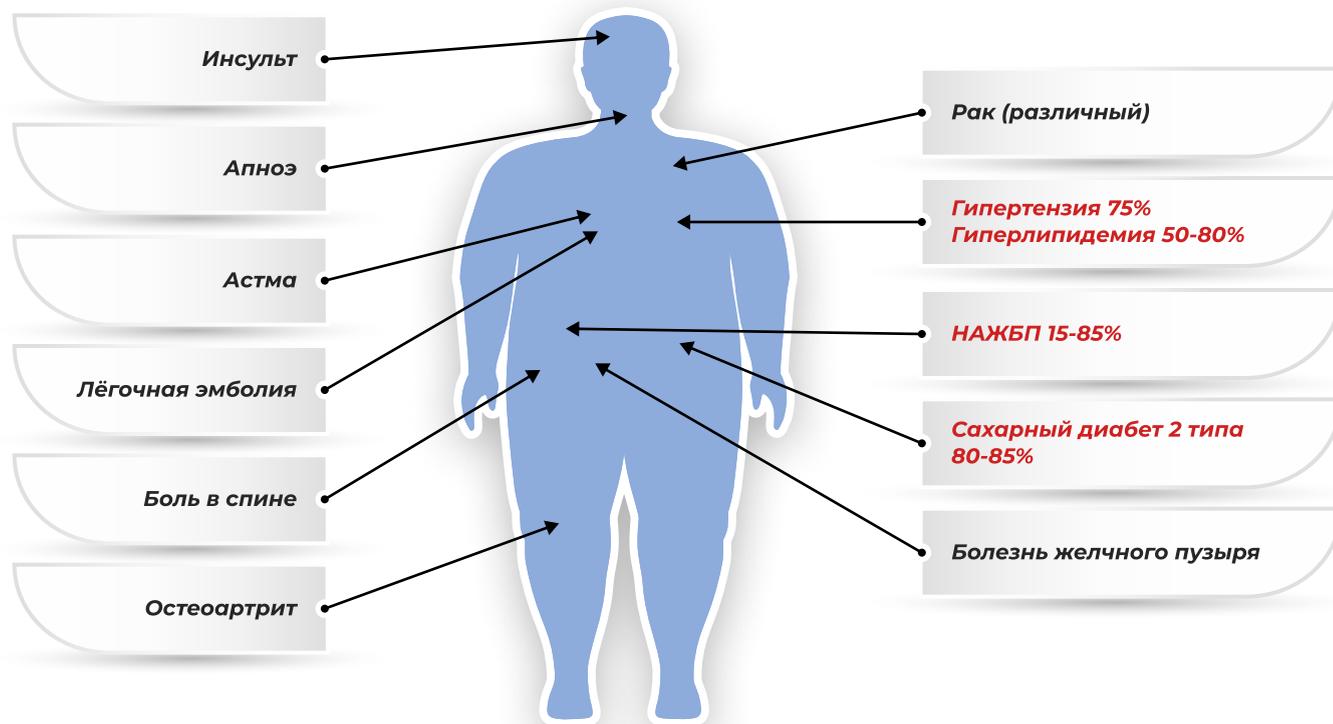
 7 мероприятий в течение года

EUAT.RU

ОЖИРЕНИЕ СОПРОВОЖДАЕТСЯ МНОГОЧИСЛЕННЫМИ СОЧЕТАННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ



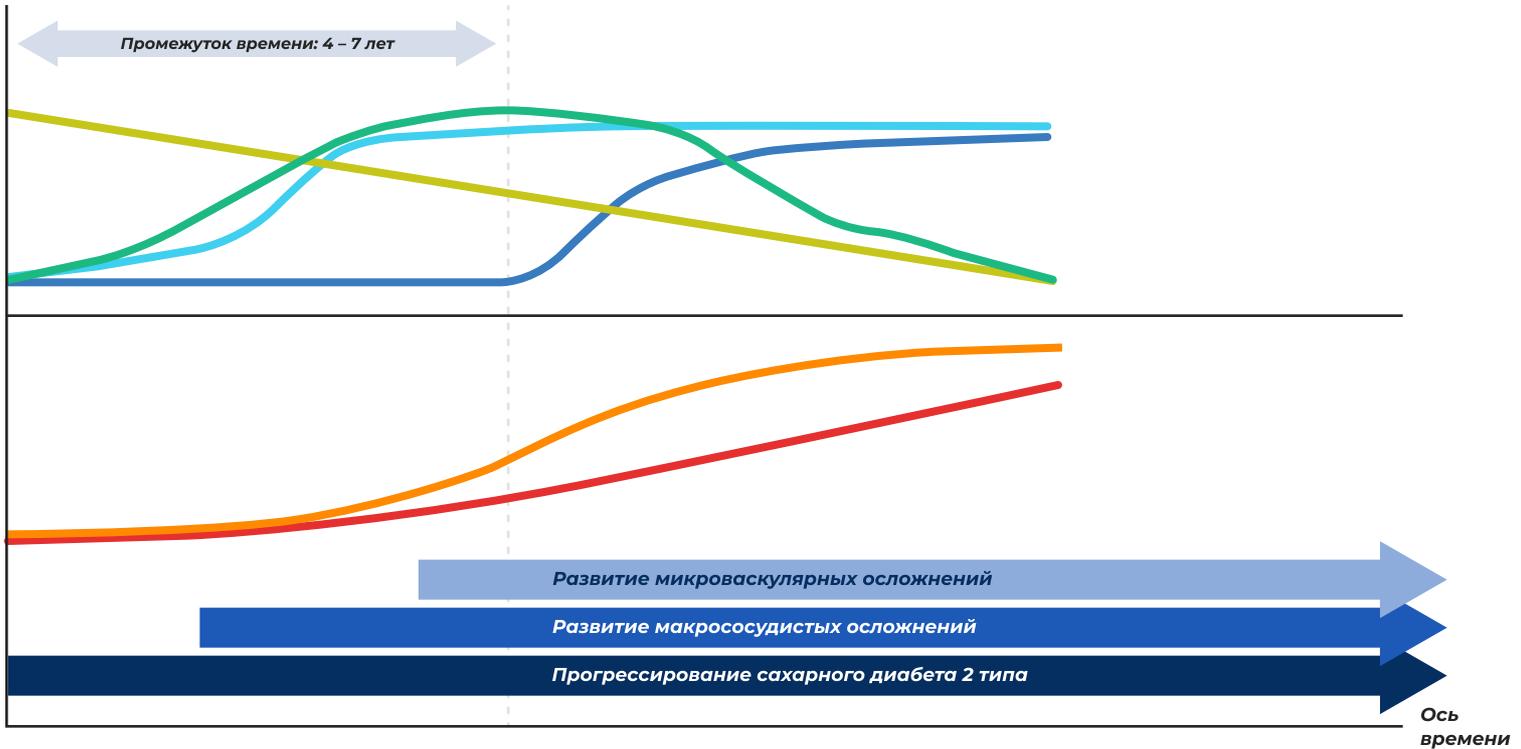
Сочетанные заболевания, связанные с ожирением:



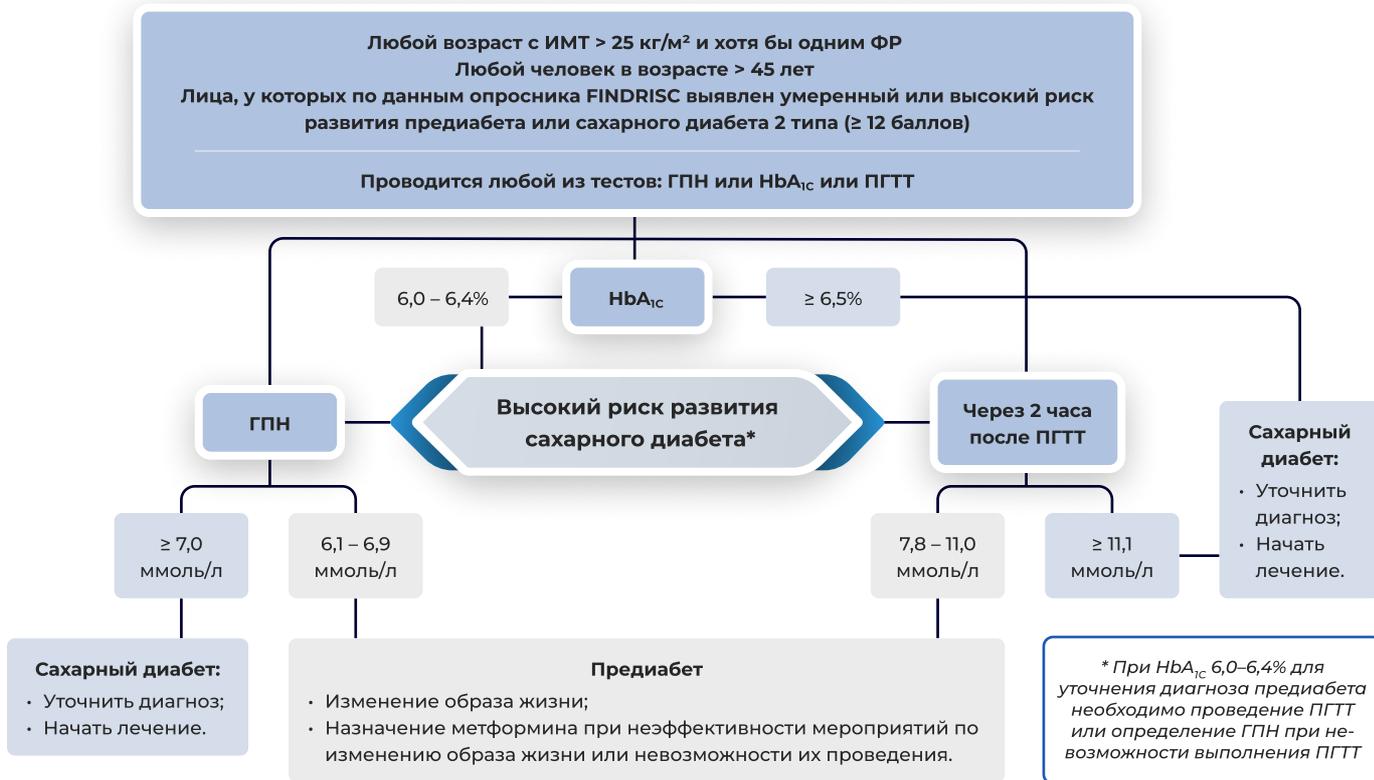
Сокращения: **НАЖБП** – неалкогольная жировая болезнь печени.

Источник: NIH. *Obes Res* 1998;6(Suppl. 2):S1S-209S; Schelbert. *Prim Care* 2009;36:271-85; WHO. Factsheet 311 2012. www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en Guh et al. *BMC Public Health* 2009;9:88

ЕСТЕСТВЕННОЕ ТЕЧЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА



- – Инсулинорезистентность
- – Уровень инсулина
- – Постпрандиальный уровень глюкозы
- – Синтез глюкозы в печени
- – Функция бета-клеток
- – Уровень глюкозы в плазме натощак



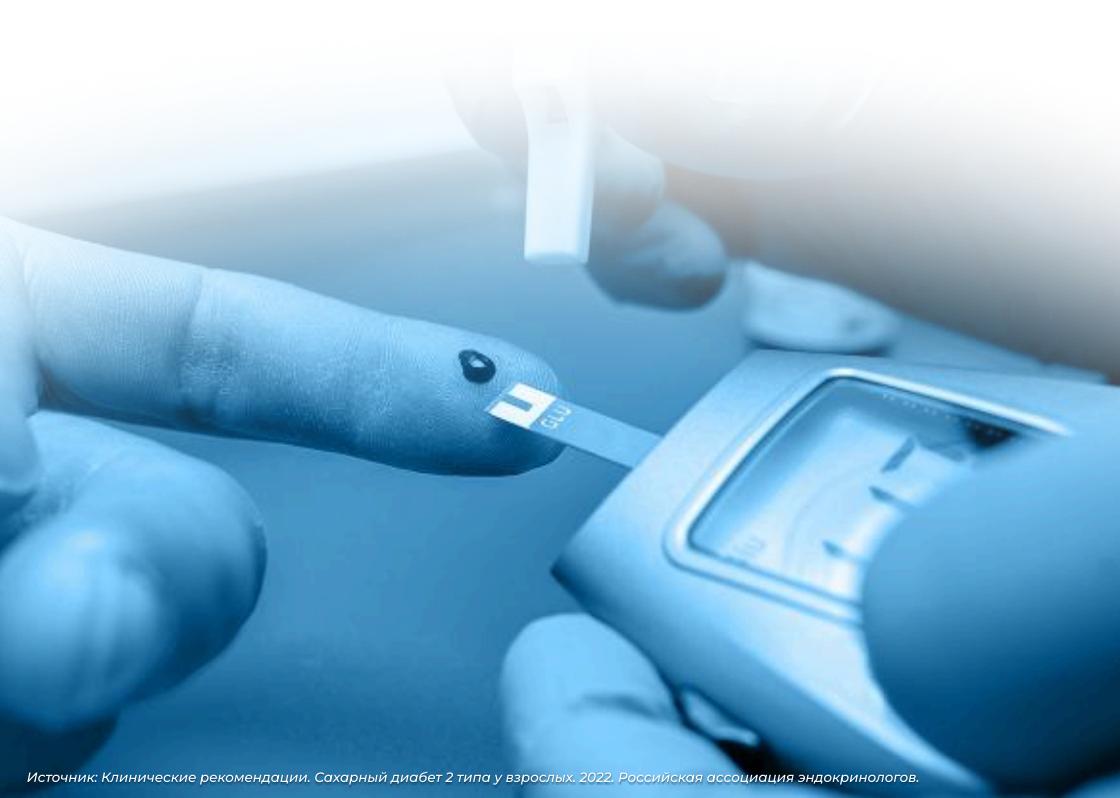
Сокращения: **ГПН** – глюкоза плазмы натощак; **ПГТТ** – пероральный глюкозотолерантный тест; **HbA_{1c}** – гликированный гемоглобин; **ФР** – фактор риска.

Источник: Барбараш О.Л., Воевода М.И. и соавт. Предиабет как междисциплинарная проблема: определение, риски, подходы к диагностике и профилактике сахарного диабета 2 типа и сердечно-сосудистых осложнений. Российский кардиологический журнал. 2019;(4):83-91. <https://doi.org/10.15829/1560-4071-2019-4-83-91>

ЧАСТОТА ОБСЛЕДОВАНИЯ ПРИ СКРИНИНГЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА И ПРЕДИАБЕТА



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 факторов риска	





РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Используйте растительные масла (оливковое, рапсовое, подсолнечное). Ограничьте сливочное масло, трансжиры.



ВОДА

Не забывайте о жидкости: воде, чае или кофе (с минимальным количества сахара и без него). Потребляйте молочные продукты 1-2 раза в день. Ограничьте соки до 1 стакана в день. Избегайте напитки, содержащие сахар.

ОВОЩИ

Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем лучше. Картофель не считается.



Тарелка здорового питания



ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Ешьте разнообразные цельнозерновые продукты (хлеб, пасту, коричневый рис). Ограничьте очищенные зерновые продукты (например, белый рис и белый хлеб).

ФРУКТЫ

Ешьте больше фруктов разных цветов.



ПОЛЕЗНЫЕ БЕЛКИ

Отдайте предпочтение рыбе, бобовым, птице и орехам. Ограничьте красное мясо и сыр; избегайте бекон, колбасу и другое обработанное мясо.