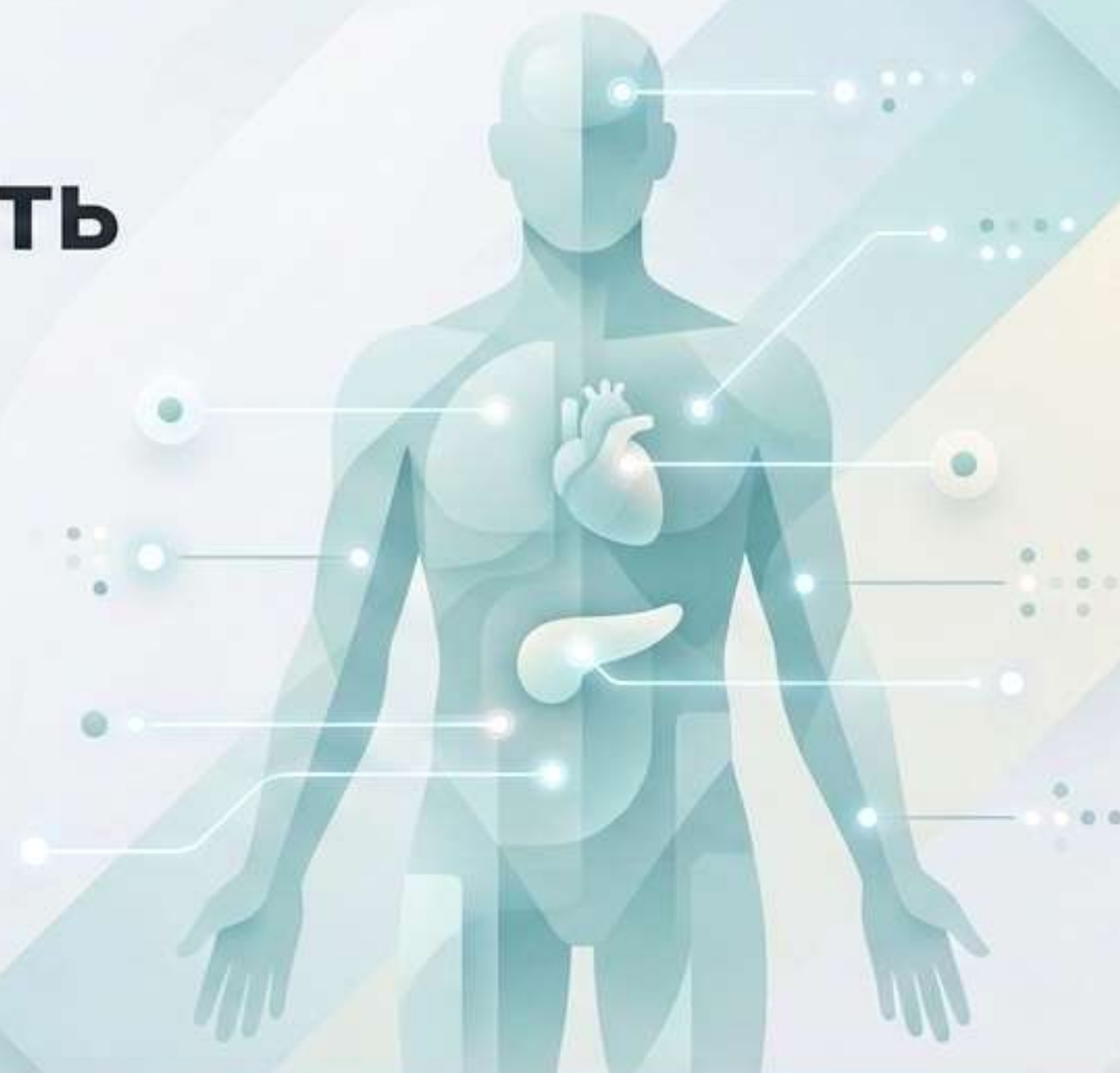


Скрытая угроза: Как понять, предотвратить и обратить вспять диабет 2 типа

Персональный гид по оценке рисков и достижению ремиссии



[1] Механизм болезни



[2] Калькулятор FINDRISC



[3] План действий

Что такое диабет 2 типа? Проблема «сломанного замка»

Норма



Клетки чувствительны к инсулину. Гормон легко «открывает дверь» для глюкозы.

Инсулинорезистентность



Сахар накапливается в крови, разрушая сосуды, в то время как клетки голодают без энергии.

Зоны поражения: Почему высокий сахар разрушает тело



Глаза

Диабетическая ретинопатия.
Поражение мелких сосудов сетчатки вплоть до потери зрения.



Почки

Почечная недостаточность.
Риск отказа почек в 10 раз выше, чем в среднем.



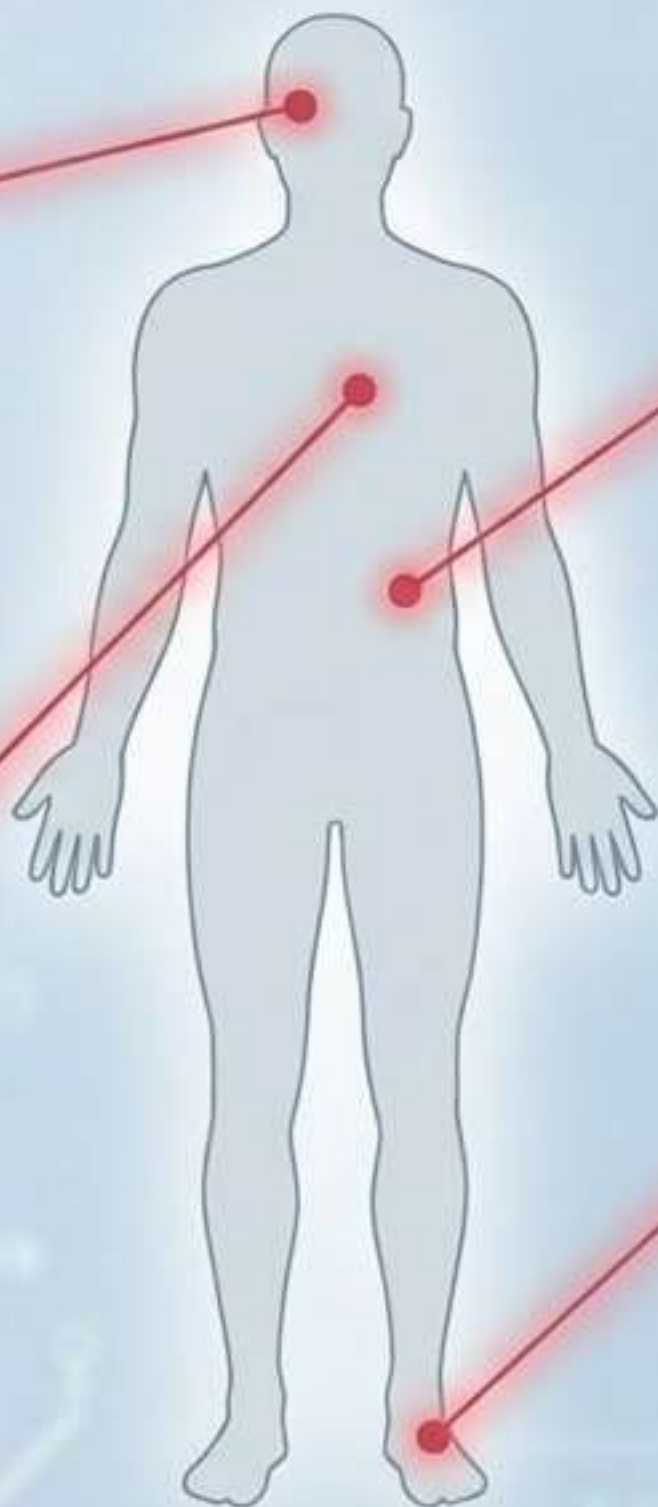
Сердце и Сосуды

Затвердевание сосудов.
Риск инфаркта и сердечно-сосудистых катастроф.



Нервы и Ноги

Нейропатия.
Потеря чувствительности стоп, риск незаживающих инфекций и ампутации.



Матрица диагностики: Знайте свои цифры

	Норма	Преддиабет	Диабет
Гликированный гемоглобин (HbA1c) — Средний сахар за 3 месяца	< 5.7%	5.7% – 6.4%	≥ 6.5%
Глюкоза натощак — Измерение после 8 часов без еды	< 5.6 ммоль/л	5.6 – 6.9 ммоль/л	≥ 7.0 ммоль/л

ⓘ Диабет часто протекает бессимптомно. Диагноз ставится только врачом на основе лабораторных тестов.

Введение в FINDRISC: Ваш персональный аудит

Что это?

Золотой стандарт диагностики, разработанный Финской Ассоциацией Диабета.

Точность

85% точности в прогнозировании скрытого диабета и нарушения толерантности к глюкозе.



Зачем?

Позволяет оценить риск развития диабета 2 типа на ближайшие 10 лет без сдачи анализов.

Приготовьтесь считать баллы. На следующих трех слайдах выберите свои значения. ➔

FINDRISC Шаг 1: Ваша биология



Возраст

До 45 лет

0
баллов

45–54 года

2
балла

55–64 года

3
балла

Старше 65 лет

4
балла



Генетика

(Был ли диабет у ваших родственников?)

Нет

0
баллов

Да, у дедушки/бабушки, дяди/тети, двоюродных

3
балла

Да, у родителей, родных братьев/сестер, детей

5
баллов

FINDRISC Шаг 2: Ваше тело и история



Индекс массы тела (ИМТ)

Менее 25

0 баллов

25–30 (Избыточный вес)

1 балл

Более 30 (Ожирение)

3 балла



Окружность талии

Мужчины < 94 см / Женщины < 80 см

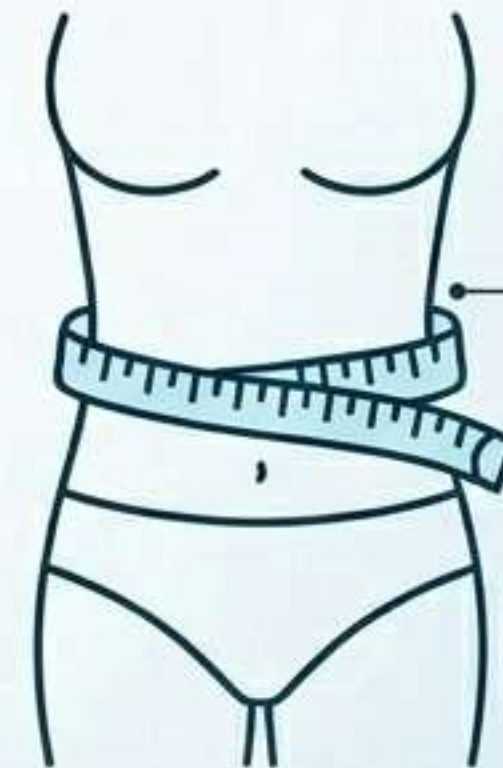
0 баллов

Мужчины 94–102 см / Женщины 80–88 см

3 балла

Мужчины > 102 см / Женщины > 88 см

4 балла



Между нижним ребром и тазовой костью



История сахара
(Находили ли у вас повышение глюкозы ранее?)

Нет

0 баллов

Да (болезнь, беременность, медосмотр)

5 баллов

FINDRISC Шаг 3: Ваши привычки



Физическая активность:
Двигаетесь ли вы минимум
30 минут каждый день?

Да
[0 баллов]

0
баллов

Нет
[2 балла]

2
балла



Питание: Как часто вы едите
овощи, фрукты, ягоды?

Каждый день
[0 баллов]

0
баллов

Не каждый
день [1 балл]

1
балл



Давление: Принимаете ли
вы препараты от
повышенного давления?

Нет
[0 баллов]

0
баллов

Да
[2 балла]

2
баллов

Интерпретация результатов: Ваш прогноз



Менее 7 баллов:
Низкий риск

Заболеет
1 из 100
человек (1%)

7–11 баллов:
Слегка повышен

Заболеет
1 из 25
человек (4%)

12–14 баллов:
Умеренный риск

Заболеет
1 из 6
человек (17%)

15–20 баллов:
Высокий риск

Заболеет
1 из 3
человек (33%)

Более 20 баллов:
Очень высокий

Заболеет
1 из 2
человек (50%)

Матрица действий: Что делать дальше?

**Низкий /
Слегка повышенный**



Поддерживайте здоровые привычки.



Повторный тест FINDRISC через 3 года.

Умеренный



Увеличьте активность и скорректируйте тарелку.



Сдайте анализ на глюкозу натощак в течение года.

**Высокий /
Очень высокий**



Срочная консультация эндокринолога.



Сдайте анализы: HbA1c и глюкоза натощак.



Начните программу снижения веса
(цель: минус 5-7% массы тела).

Ремиссия: Диабет можно обратить вспять

Исследование DiRECT (Великобритания)



Что такое ремиссия?

Удержание HbA1c ниже 6.5% более 3 месяцев БЕЗ приема сахароснижающих препаратов.



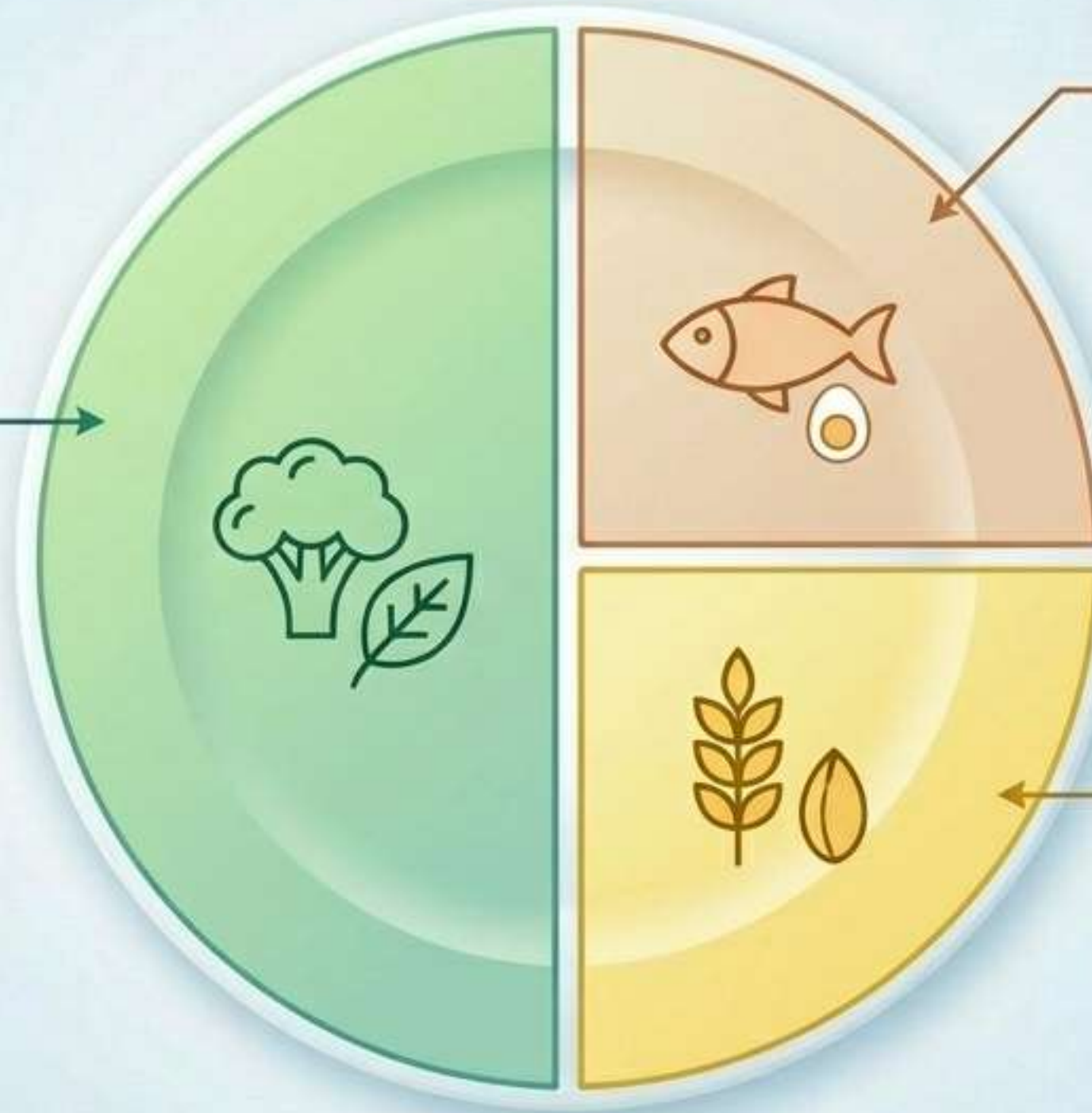
Ключевой инсайт: Потеря жира вокруг печени и поджелудочной железы (висцеральный жир) восстанавливает способность бета-клеток вырабатывать инсулин.

Формула питания: Замена, а не голодание

50%

Овощи (Клетчатка).

Зеленые листовые овощи, капуста. Тормозят всасывание сахара.



25% Нежирный белок.

Рыба, курица без кожи, яичные белки, тофу.

25%

Сложные углеводы.

Цельнозерновые каши, нешлифованный рис.



Red Zone

Исключить: Сладкие газировки, пакетированные соки, переработанное мясо (сосиски, бекон), рафинированный сахар.

Движение и Антистресс: Настройка метаболизма



Мифы и Факты о Диабете 2 типа

⊘ **Миф:** Если у меня диабет, это навсегда, помогут только таблетки.

✓ **Факт:** Модификация образа жизни и снижение веса (на 10-15 кг) могут привести к полной ремиссии (отмене препаратов).

⊘ **Миф:** Диабет бывает только у людей с сильным ожирением.

✓ **Факт:** Риск определяет висцеральный жир, который может быть даже при нормальном ИМТ, если объем талии превышен.

⊘ **Миф:** Нужно полностью отказаться от углеводов.

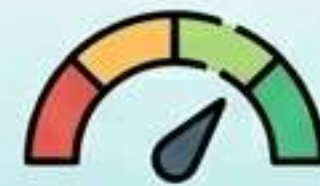
✓ **Факт:** Организм нуждается в энергии. Главное — исключить простые сахара и оставить 25% тарелки для сложных углеводов.

Ваш план действий на сегодня



[1] Знайте свой риск.

Запомните свой балл FINDRISC. Если он выше 12 – запланируйте визит к врачу для сдачи HbA1c и глюкозы натощак.



[2] Возьмите сантиметр.

Измерьте талию. Ваша цель: меньше 94 см для мужчин и меньше 80 см для женщин.



[3] Измените одну привычку.

Начните с простого: соберите ужин по «правилу половины тарелки» или добавьте 30 минут быстрой ходьбы.



Поделитесь этим гидом с близкими. Ранняя диагностика спасает жизни.