

## **Сахарный диабет 2-го типа (инсулиннезависимый диабет) —**

метаболическое заболевание, характеризующееся хронической гипергликемией, развивающейся в результате нарушения взаимодействия инсулина с клетками тканей и обусловлен совокупностью генетических и прижизненных факторов. Подавляющее большинство лиц с этим типом заболевания имеет избыточную массу тела. Само по себе ожирение является одним из серьёзных факторов риска развития сахарного диабета 2-го типа.

Сахарный диабет проявляется повышением уровня глюкозы в крови, понижением способности тканей захватывать и утилизировать глюкозу и повышением мобилизации альтернативных источников энергии — аминокислот и свободных жирных кислот.

Высокий уровень глюкозы в крови и различных биологических жидкостях вызывает повышение их осмотического давления — развивается осмотический диурез (повышенная потеря воды и солей через почки), приводящий к обезвоживанию организма и развитию дефицита ионов натрия, калия, кальция, магния, хлора, фосфата и гидрокарбоната. У больного с сахарным диабетом возникают жажда, частое обильное мочеотделение, слабость, повышенная утомляемость, сухость слизистых оболочек несмотря на обильное питьё воды, мышечные подёргивания, сердечные аритмии, нарушается функционирование многих жизненно важных белков, и как следствие развиваются многочисленные патологические изменения в разных органах.

Основной целью лечения сахарного диабета является уменьшение риска сердечно-сосудистых осложнений. Несвоевременное назначение сахароснижающей терапии на один год в сочетании с неудовлетворительным гликемическим контролем увеличивает риск развития инфаркта миокарда на 67%, сердечной недостаточности на 64%, инсульт на 54% пациента с сахарным диабетом.

### **Опросник для пациентов**

#### **Есть ли у Вас предиабет или сахарный диабет 2 типа?**

##### 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 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

- Менее 25 - 0 баллов
- 25 – 30 - 1 балл
- Больше 30 - 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

## 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:

Менее 7 баллов - Низкий риск

7 – 11 - Слегка повышен

12 – 14 - Умеренный

15 – 20 - Высокий

Более 20 - Очень высокий

Если Вы набрали менее 12 баллов: у Вас хорошее здоровье и Вы должны продолжать вести здоровый образ жизни.

Если Вы набрали 12 – 14 баллов: возможно, у вас предиабет. Вы должны посоветоваться со своим врачом, как Вам следует изменить образ жизни.

Если Вы набрали 15 – 20 баллов: возможно, у Вас предиабет или сахарный диабет 2 типа. Вам желательно проверить уровень глюкозы (сахара) в крови. Вы должны изменить свой образ жизни. Не исключено, что Вам понадобятся и лекарства для снижения уровня глюкозы (сахара) в крови.

Если Вы набрали более 20 баллов: по всей вероятности, у Вас есть сахарный диабет 2 типа. Вы должны проверить уровень глюкозы (сахара) в крови и постараться его нормализовать. Вы должны изменить свой образ жизни и Вам понадобятся и лекарства для контроля за уровнем глюкозы (сахара) в крови.

***Вы не можете повлиять на свой возраст или наследственную предрасположенность к предиабету и сахарному диабету, Но Вы можете изменить Ваш образ жизни и снизить тем самым риск развития этих заболеваний.***

***Вы можете снизить массу тела, стать более активным физически и потреблять более здоровую пищу. Эти изменения образа жизни особенно***

*необходимы по мере увеличения возраста при наличии у Вас наследственной предрасположенности.*

*Здоровый образ жизни необходим и в том случае, если у Вас уже диагностировали предиабет и сахарный диабет 2 типа.*

*Для снижения уровня глюкозы (сахара) в крови, массы тела и уменьшения неблагоприятного прогноза заболевания может понадобиться лекарственная терапия*