

# ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ САХАРНОГО ДИАБЕТА!

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ** – хроническое заболевание, обусловленное недостаточностью или полным отсутствием гормона под названием инсулин, что приводит к повышенному уровню содержания глюкозы в крови (гипергликемия)



## ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА:

- избыточная масса тела
- малоподвижный образ жизни
- нерациональное питание
- стрессы, длительное перенапряжение
- сахарный диабет во время беременности (гестационный сахарный диабет)
- родственники первой линии с сахарным диабетом
- возраст старше 65 лет

## СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА:

- жажда, сухость во рту
- частое мочеиспускание
- слабость, повышенная утомляемость
- длительное заживление ран
- сухость кожи, зуд
- резкая потеря веса

## ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ САХАРНОГО ДИАБЕТА ПОМОЖЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

- Правильная организация питания
- Контроль веса
- Ежедневная физическая активность
- Отказ от табакокурения, употребления алкоголя
- Повышение стрессоустойчивости
- Своевременное прохождение скрининговых осмотров

**Скрининг проводится бесплатно в медицинской организации,  
к которой Вы прикреплены!**



## ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОГРОМНА!



- ⇒ Повышается чувствительность тканей к инсулину и активное расходование глюкозы в мышцах, что снижает уровень глюкозы крови.
- ⇒ Улучшаются показатели артериального давления.
- ⇒ Снижается уровень «плохих» липопротеидов низкой плотности и триглицеридов и увеличивается уровень «хороших» липопротеидов высокой плотности, что снижает риск развития инфаркта миокарда, инсульта.
- ⇒ Нормализуется масса тела за счет расхода энергии – «сжигает» калории.
- ⇒ Улучшается сон.
- ⇒ Повышается стрессоустойчивость.
- ⇒ Кости и мышцы становятся более крепкими.
- ⇒ Появляется гибкость и легкость в теле.

Государственное учреждение  
«Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

**БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ  
ПРЕДУПРЕДИТЬ,  
ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!**



**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ (СД)

проявляется высоким уровнем сахара в крови из-за недостаточного воздействия инсулина.

Инсулин – гормон, который выделяет поджелудочная железа, регулирует обмен веществ, в первую очередь углеводов. При диабете по причине недостаточного воздействия инсулина проявляется сложное нарушение обменных процессов, вследствие чего повышается содержание сахара в крови, сахар выводится с мочой.

### ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ СД

- ⇒ резкое ухудшение зрения,
- ⇒ пародонтит,
- ⇒ у мужчин возможна импотенция,
- ⇒ у женщин – бесплодие,
- ⇒ гангрена любой конечности,
- ⇒ заболевания печени, почек, сердца,
- ⇒ гнойные высыпания на коже.





# ЗНАЙ СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА



## Сахарный диабет I типа

Инсулина в организме очень мало, поэтому обязательной частью терапии являются ежедневные инъекции этого гормона. Обычно болезнь развивается у людей до 20 лет.

## Сахарный диабет II типа

Инсулин выделяется, но недостаточно. Заболевание развивается медленно и его течение легкое. Чаще всего наблюдается у людей, страдающих от ожирения. Если болезнь вовремя диагностировать, есть возможность справиться с ней без медикаментозного лечения.

## ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СД II ТИПА

- ⇒ Возраст > 45 лет.
- ⇒ Избыточная масса тела или ожирение. ИМТ  $\geq 25$  кг/м<sup>2</sup>.
- ⇒ СД у родственников.
- ⇒ Низкая физическая активность.
- ⇒ Диагностированный ранее предиабет.
- ⇒ Гестационный СД (развивается во время беременности).
- ⇒ Артериальная гипертензия.
- ⇒ Нарушения липидного обмена.
- ⇒ Синдром поликистозных яичников.
- ⇒ Наличие сердечно-сосудистых заболеваний.

**Вы не можете изменить свой возраст или наследственную предрасположенность к предиабету и СД 2 типа, однако кое-что вы можете сделать – изменить свой образ жизни. Важно помнить, что изменение образа жизни – это не временная мера, а «раз и навсегда».**

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ КАК МЕРА ПРОФИЛАКТИКИ

- ⇒ Сократите потребление пищи, богатой насыщенными жирами ( жирное мясо и молочные продукты).
- ⇒ Выбирайте постные сорта и куски мяса, обрезайте видимый жир, кожу у птицы. Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира.
- ⇒ Готовьте пищу на гриле, на пару, методом варки или запекания вместо обжаривания на сковороде.
- ⇒ Внимательно изучайте этикетки: «диетические» продукты могут содержать больше простых сахаров и калорий, чем вы думаете.



- ⇒ Употребляйте в пищу не менее 400 г. овощей и фруктов в день.
- ⇒ Исключите из повседневного рациона продукты с высоким содержанием сахара и жиров: пирожные, торты, сладкую выпечку.
- ⇒ Уменьшите потребление соли, для придания вкуса пище используйте различные приправы, специи или травы.



Сахарный диабет (СД) является одним из самых распространенных эндокринных заболеваний. Им болеют свыше 150 млн. человек во всем мире, и число больных возрастает с каждым годом. По подсчетам ученых, к 2025 году сахарным диабетом будут болеть около 300 млн. человек. Для Республики Беларусь эта проблема также актуальна. Беспокоит то, что сахарный диабет 2 типа все больше охватывает население.

### Что представляет собой сахарный диабет?

**Сахарный диабет** – это хроническое заболевание эндокринной системы, сопровождающееся повышением уровня глюкозы в крови, обусловленное абсолютной или относительной недостаточностью инсулина.

Наиболее часто встречаются две формы сахарного диабета:

■ **Сахарный диабет 1 типа (около 10% от общего числа заболевших)** – это инсулинозависимый диабет, который характеризуется поражением инсулинобразующих клеток, в результате чего содержание инсулина в крови снижается (вплоть до полного его отсутствия). Такие больные нуждаются в постоянном инъекционном снабжении инсулином и строгом соблюдении режима питания.

■ **Сахарный диабет 2 типа, или инсулиннезависимый диабет (около 90% от общего числа заболевших)** связывают с понижением чувствительности периферических тканей к инсулину (инсулинорезистентность) со снижением способности  $\beta$ -клеток поджелудочной железы синтеза и секреции инсулина.

### Что делать, если выявлен сахарный диабет

**Сахарный диабет – не приговор.** С этим диагнозом можно жить долго и полноценно, если соблюдать определенные правила.



многим проблемам.

Изменения в питании и образе жизни необходимо начинать сразу после выявления заболевания! При СД 2 типа рекомендовано сбалансированное и рациональное питание.

Необходимо знать и помнить, что если сахарный диабет 1 типа в настоящее время нельзя предупредить и вылечить, то сахарный диабет 2 типа можно предупредить и контролировать. Лечение СД 2 типа – непростая задача, но важно понять: без серьезных изменений образа жизни медикаментозное лечение диабета быстро становится малоэффективным. Поэтому такой безобидный с первого взгляда СД 2 типа, при несоблюдении рекомендаций врача, приводит ко

Принципы рационального (здорового) питания в повседневной жизни включают:

- выбор более полезных продуктов;
- использование наиболее здорового способа приготовления пищи;
- определение оптимального размера порции и объема питания.

Большим сахарным диабетом необходимо уяснить:

- **Продукты, содержащие сахар, не для них.**
- **Исключить из рациона конфеты, пирожные, варенье, сладкие булочки.**
- **Ограничить животные жиры.**
- **Употреблять больше овощей в сыром или отварном виде (3-5 раз в сутки).**
- **Из круп отдавать предпочтение гречневой, овсяной, перловой.**
- **Употреблять хлеб грубого помола "Овсянник", "Отрубной".**
- **Мясо и рыбу лучше отваривать или запекать с большим количеством овощей.**
- **Молочные продукты употреблять с меньшим процентом жира.**
- **Питание должно быть частым с тремя основными приемами пищи и двумя перекусами (сок, фрукты, кефир, йогурт).**
- **Следить за калорийностью пищи.**



При СД 2 типа необходимо совмещать ограничения в питании и физическую нагрузку.

Это позволит:

- **уменьшить содержание внутреннего жира, снизить массу тела;**
- **повысить чувствительность к инсулину и улучшить контроль уровня глюкозы крови за счет более быстрого усвоения глюкозы мышцами;**
- **снизить продукцию глюкозы печенью;**
- **снизить АД, улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.**

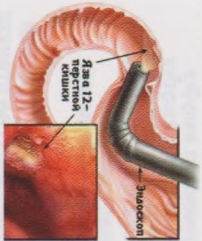


Физическая нагрузка зависит от возраста и физической подготовки.

Это могут быть игровые виды спорта, плавание, танцы, езда на велосипеде, работа на приусадебном участке, дозированная ходьба (3-5 км в день), посильная работа по дому и т.п. Физическая нагрузка при уровне сахара выше 16 ммоль на литр не рекомендуется.



К повреждению луковицы 12-перстной кишки приводит попадание кислого содержимого желудка ("кислотный удар") на ее слизистую оболочку в результате:



- переданца (это может быть редкий, но достаточно обильный прилив пищи);
- частых перекусов и пережатое;
- позднего ужина и сна с переполненным желудком.

**ПОСТОЯННОЕ РАЗРАЖЕНИЕ И ПОВРЕЖДЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ КИСЛОМ СОДЕРЖИМЫМ ЖЕЛУДКА СПОСОБСТВУЕТ ОБРАЗОВАНИЮ ЯЗВЫ.**

### Правила питания:

1. Не передайте, соблюдайте интервал времени между приемами пищи не менее 3-4 часов.
2. Ужинайте между 18 и 19 часами, перед сном можно выпить стакан кефира, съесть яблоко - легкую некалорийную пищу.
3. Обязательно отрегулируйте работу кишечника: стул должен быть не реже 1 раза в день, приносить облегчение.
4. Постарайтесь сбросить вес, не носите тесную одежду и тугие пояса.

### Тонкий кишечник: его функции

Пищевые массы из 12-перстной кишки переходят в тонкий кишечник, где протекает большая часть процессов переваривания пищи и всасывания ее содержимого.

\* В кишечной среде обнаружено более 20 различных ферментов. Площадка внутренней поверхности тонкой кишки увеличивается за счет микроворсинок (6-8 млн.) в 300-300 раз, при этом всасывающая поверхность кишечника достигает 4-5м<sup>2</sup>.

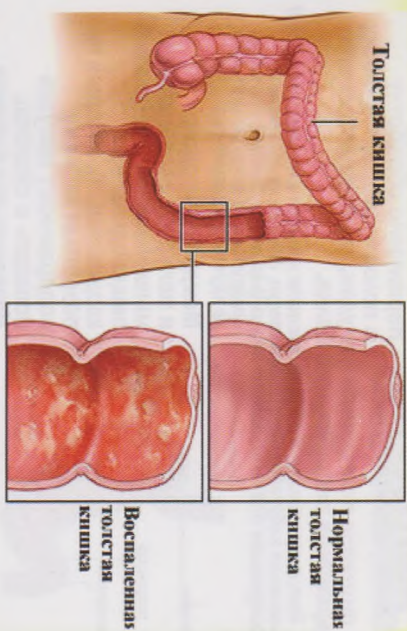
### Толстый кишечник: его функции

Микрофлора толстого кишечника важна для сохранения его здоровья функциями:

- ✓ Меняет структуру ферментов и желчи, делая их безопасными для слизистой толстого кишечника.
- ✓ ПРИ УМЕНЬШЕНИИ КОЛИЧЕСТВА БИФИДОБАКТЕРИЙ НЕИЗМЕННЫЕ ФЕРМЕНТЫ И ЖЕЛЧНЫЕ КИСЛОТЫ ПОВРЕЖДАЮТ СЛИЗИСТУЮ ОБОЛОЧКУ ТОЛСТОЙ КИШКИ, ВЫЗЫВАЯ ЕЕ ВОСПАЛЕНИЕ, КОТОРОЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ НЕПРЯТЫМИ ОЩУЩЕНИЯМИ И БОЛЯМИ В ОБЛАСТИ КИШЕЧНИКА, НАРУШЕНИЕМ МОТОРНОЙ ФУНКЦИИ (ПОНОСАМИ, ЗАПОРАМИ).

✓ Синтезирует из клетчатки ряд витаминов, часть из которых (В<sub>6</sub> и В<sub>12</sub>, К, фолиевую кислоту и др.) она использует для своей жизнедеятельности.

**ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ ПРИВОДИТ К ИЗМЕНЕНИЮ ДНК МИКРОФЛОРЫ И ЕЕ МУТАЦИЯМ, ЧТО ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОВЫШАЕТ РИСК РАКОВОЙ ПАТОЛОГИИ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА.**



### Правила питания:

1. Употребляйте в пищу достаточное количество клетчатки (разнообразные фрукты, овощи, ягоды, крупы, зерны и др. должны составлять 50-75% рациона питания), чтобы обеспечить благоприятные условия для жизнедеятельности микроорганализмов.
2. Используйте антибиотики и другие лекарственные препараты только по назначению врача.
3. Восстанавливайте микрофлору кишечника после окончания курса лечения антибиотиками, проводите профилактические курсы лечения при постоянном приеме гормональных и других препаратов (подобрать правильно пробиотик вам поможет лечащий врач);
4. Ведите здоровый образ жизни.

### Полишьте!

**ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ - ПРИЗНАК МУДРОСТИ И ЗРЕЛОСТИ ЧЕЛОВЕКА. РАЗУМНЫЙ ПОДХОД К ВЫБОРУ ПРОДУКТОВ, ОРГАНИЗАЦИИ РАЦИОНА И РЕЖИМА ПИТАНИЯ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ РАЗВИТИЯ РЯДА БОЛЕЗНЕЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ.**

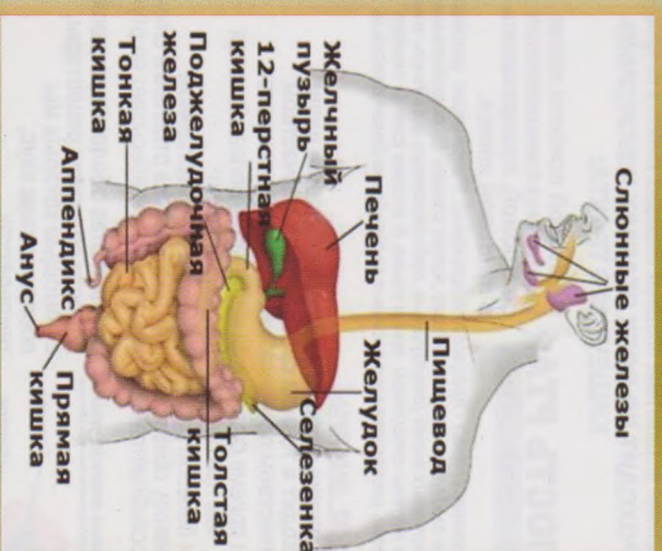
Автор: В. МАШЕНСКАЯ  
Редактор: Г. КОЛЕСНИКОВА

ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"  
УЗ "Брестская областная больница"

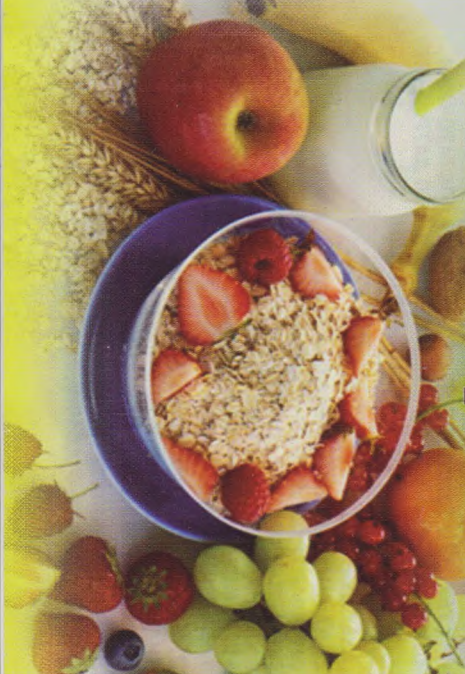
ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья" в 1412 от 02.02.2016, стр. 2001 экз., 2016.

ОАО «БТ», Бр-2, Т. 2000 экз., Зав. 5354-2015 г.

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ



# боллезней органов ПИЩЕВАРЕНИЯ





Система органов пищеварения состоит из пищеварительного тракта (ротовой полости, глотки, пищевода, желудка, тонкой и толстой кишки), имеющего форму трубки длиной 8-12 м, и пищеварительных желез (печени, поджелудочной и слюнных желез, желез желудка и 12-перстной кишки).

## ПРОЦЕСС ПЕРЕВАРИВАНИЯ ПИЩИ (расщепление ферментами сложных пищевых веществ на простые) ПРОХОДИТ ВО ВСЕХ ОТДЕЛАХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА:

### ПОЛОСТЬ РТА: ее функции

В ротовой полости пища тщательно смешивается со слюной, превращаясь в пищевую комочек.

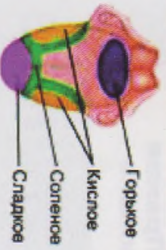
\* Выделение слюны - процесс непрерывный. У взрослого человека за сутки выделяется около одного литра слюны. Ее выделять начинают пара парагрудных желез (околоушная, подчелюстная и подъязычная), а также желез слюнистой щик и языка. В состав слюны входят ферменты, расщепляющие сложные углеводы на более простые.

### Важно знать!

1. Отделение слюны при пережевывании пищи происходит в точном соответствии с качеством и количеством принимаемых пищевых веществ:

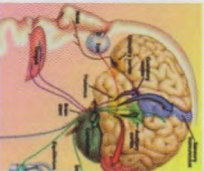
- при приеме сухой пищи выделяется более обильная слюна, чем при потреблении жидкой пищи;
- при болевом раздражении, стрессе, умственном напряжении, обезвоживании, во время сна отделение слюны резко ослабляется или прекращается («пересыхает во рту»).

### Вкусные анализаторы



2. Слизистая оболочка ротовой полости содержит рецепторы, с помощью которых мы воспринимаем вкус, температуру, консистенцию и другие качества пищи.

Возбуждение от них передается в центры мозга, включая последовательно в работу слюнные, желудочные и поджелудочные железы.



У тех, кто быстро ест, отсутствует достаточная стимуляция органов пищеварения, что затрудняет переваривание пищи.

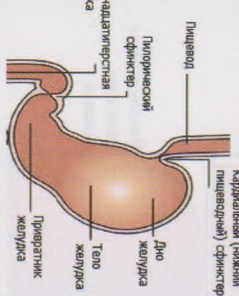
### Практика питания:

1. Кладите в рот маленький кусочек пищи, жуйте его долго (примерно 30-40 жевательных движений), чтобы выделявшаяся слюна превратила кусок твердой пищи в жидкую кашку. Чем меньше кусочек пищи вы кладете в рот, тем меньше количество газа при этом выделяется и накапливается в желудке.
2. Каждый глоток молока, кефира сока и других видов жидкой пищи тщательно смешивайте во рту со слюной и только потом проглатывайте.
3. Не принимайте пищу до тех пор, пока не восстановится отделение слюны.

## ЖЕЛУДОК: его функции

Пища, прошедшая первичную обработку в полости рта, через глотку и пищевод поступает в желудок, где осуществляется первичное расщепление белка.

\* Концентрация соляной кислоты желудочного сока (рН 1,8-3,5) вызывает небухание белковых молекул, делает их рыхлыми и доступными для воздействия на них фермента пепсина, который «разрывает» белковую молекулу на крупные фрагменты.



Между пищеводом и желудком располагается мышечный клапан (нижний пищеводный или кардиальный), который не позволяет кислороду содержимому желудка попадать в пищевод. Неправильное питание приводит к нарушению работы этого клапана.

Обильная, жирная и жареная пища, свежеепеченный хлеб, прием жидкости во время или сразу после еды, сладкая пища на десерт, высокая температура, стресс, курение, алкоголь приводят:

- к снижению концентрации соляной кислоты и пепсина и нарушению расщепления белков;
- к задержке пищи в желудке, что сопровождается ее брожением с образованием газов, которые растягивают стенки желудка и способствуют раскрытию сфинктера.
- к снижению тонуса сфинктера.



Этот процесс сопровождается отрывком воздухом и забросом кислого содержимого желудка на стенки пищевода, вызывая изжогу. ОТРЫЖКА ВОЗДУХОМ, ИЗЖОГА, ЧУВСТВО ТЯЖЕСТИ В ОБЛАСТИ ЖЕЛУДКА - ПРИЗНАКИ ДИСПЕПСИИ (НАРУШЕНИЯ ПЕРЕВАРИВАНИЯ ПИЩИ), КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ, ЕСЛИ БУДУТ ПОВТОРЯТЬСЯ ЧАСТО.



### Практика питания:

1. Не употребляйте жидкость во время еды и сразу после окончания приема пищи - пейте воду перед едой, стелющую прием жидкости (вода, чай, кофе и других напитков) - через 2-2,5 часа после приема пищи.
2. Откажитесь от десерта - сладкие продукты, ягоды, фрукты следует употреблять как отдельный прием пищи.
3. Ограничьте питание во время стресса и при лихорадочных состояниях: организм не может одновременно эффективно переваривать пищу и бороться с инфекцией или со стрессом.
4. Не курите, откажитесь от алкоголя или контролируйте его количество.
5. Ограничьте потребление жирной, жареной пищи, свежеепеченного хлеба.

## 12-ПЕРСТНАЯ КИШКА: ее функции

Кислород содержащее желудка отделяется порциями поступает в 12-перстную кишку через пилорический сфинктер.



\* Углеводная пища эвакуируется из желудка быстрее, чем белковая. Долгие ешь в желудке задерживается жирная пища. Время полного эвакуации смешанной пищи из желудка - 6-10 часов. Жидкость, принятая напосах, переходит в 12-перстную кишку сразу после поступления в желудок.

В 12-перстную кишку впадают протоки желчного пузыря и поджелудочной железы. В ее стенках находится железа, которая выделяет щелочной секрет, защищающий 12-перстную кишку от воздействия кислого содержимого желудка.

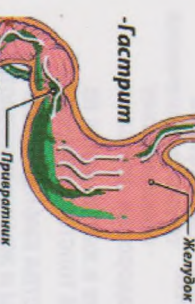
\* Сок поджелудочной железы богат ферментами, которые расщепляют белки, жиры и углеводы. Желчь обеспечивает эмульгирование жиров, улучшая их расщепление ферментами. Желчеотделение начинается примерно через 5-10 минут после начала еды и заканчивается после полного опорожнения желудка.

В силу особенностей строения двенадцатиперстной кишки трансформация пищи по ней затруднена даже у здорового человека.

Различные проблемы (ожирение, воспалительные процессы в организме вообще и в брюшной полости в частности), повышение давления в кишечнике при запорах и повышенном газообразовании и др.) создают дополнительные препятствия для продвижения содержимого в тонкую кишку.

Это приводит к повышению давления в 12-перстной кишке и забросу (рефлюксу) содержимого кишечника вместе с желчью:

- ✓ В желудок (иногда даже в пищевод и ротовую полость), где целочное содержимое 12-перстной кишки растеоряет защитный слой слизи, вызывая повреждение клеток эпителия и их гибель.

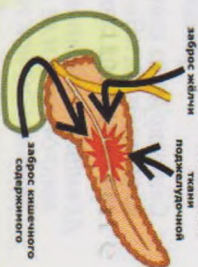


\* Продолжительность жизни эпит клеток - в среднем 18-20 дней. При постоянном интенсионном рефлюксе она сокращается в кратких случаях до 2 и даже до 1 дня!

Частое попадание содержимого кишечника на стенки желудка и язвенной болезни кишечника с высоким риском развития раковой патологии желудка.

- ✓ В проток поджелудочной железы повреждение ее тканей.

\* Ферменты в поджелудочной железе находятся в неактивной форме. Попадаящая в проток железы желчь активизирует ферменты, запуская процесс самопереваривания железы. Развивается острое воспаление.





## Форма для оценки риска диабета.

Обведите кружком выбранный вариант ответа и суммируйте баллы.

### 1. Возраст

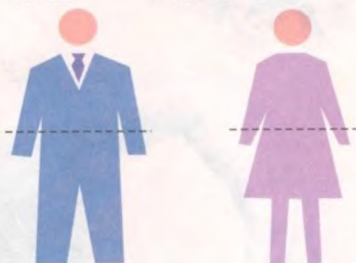
0 баллов	До 45 лет
2 балла	45-54 года
3 балла	55-64 года
4 балла	Старше 64 лет

### 2. Индекс массы тела

<input type="text"/>	
0 баллов	Ниже 25 кг/м <sup>2</sup>
1 балл	25-30 кг/м <sup>2</sup>
3 балла	Выше 30 кг/м <sup>2</sup>

### 3. Окружность талии, измеренная ниже ребер (обычно на уровне пупка)

	Мужчины	Женщины
0 баллов	< 94 см	< 80 см
3 балла	94-102 см	80-88 см
4 балла	> 102 см	> 88 см



### 4. Занимает ли обычно ваша физическая активность не менее 30 минут в день на работе и/или в свободное время (включая повседневную деятельность)?

0 баллов	Да
2 балла	Нет

### 5. Как часто вы едите овощи или фрукты?

0 баллов	Каждый день
1 балл	Не каждый день

### 6. Принимали ли вы когда-либо регулярно антигипертензивные средства?

0 баллов	Нет
2 балла	Да

### 7. Обнаружился ли у вас когда-либо высокий сахар крови (например, при медицинском обследовании, во время болезни, во время беременности)?

0 баллов	Нет
5 баллов	Да

### 8. Ставился ли диагноз диабета (1-го или 2-го типа) кому-нибудь из ближайших членов вашей семьи или других родственников?

0 баллов	Нет
3 балла	Да (дедушка/бабушка, тетя, дядя или двоюродный брат/сестра, или ребенок)
5 баллов	Да (мои родители, брат, сестра или мой ребенок)

### Суммарная оценка риска

<input type="text"/>	Риск развития сахарного диабета типа 2 в течение 10 лет
Ниже 7 баллов	Низкий: по расчетам заболевание разовьется в 1 из 100 случаев
7-12 баллов	Слегка повышенный: по расчетам заболевание разовьется в 1 из 25 случаев
12-14 баллов	Умеренный: по расчетам заболевание разовьется в 1 из 10 случаев
15-20 баллов	Высокий: по расчетам заболевание разовьется в 1 из 3 случаев
Выше 20 баллов	Очень высокий: по расчетам заболевание разовьется в 1 из 2 случаев

### Шкала FINDRISK

для оценки 10-летнего риска развития сахарного диабета типа 2 у взрослых (Lindstrom, Tuomilehto, Diabetes Care 2003; 26:725-731)

## Форма для оценки риска диабета.

Обведите кружком выбранный вариант ответа и суммируйте баллы.

### 1. Возраст

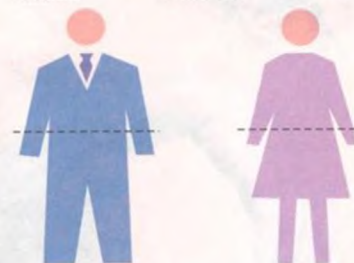
0 баллов	До 45 лет
2 балла	45-54 года
3 балла	55-64 года
4 балла	Старше 64 лет

### 2. Индекс массы тела

<input type="text"/>	
0 баллов	Ниже 25 кг/м <sup>2</sup>
1 балл	25-30 кг/м <sup>2</sup>
3 балла	Выше 30 кг/м <sup>2</sup>

### 3. Окружность талии, измеренная ниже ребер (обычно на уровне пупка)

	Мужчины	Женщины
0 баллов	< 94 см	< 80 см
3 балла	94-102 см	80-88 см
4 балла	> 102 см	> 88 см



### 4. Занимает ли обычно ваша физическая активность не менее 30 минут в день на работе и/или в свободное время (включая повседневную деятельность)?

0 баллов	Да
2 балла	Нет

### 5. Как часто вы едите овощи или фрукты?

0 баллов	Каждый день
1 балл	Не каждый день

### 6. Принимали ли вы когда-либо регулярно антигипертензивные средства?

0 баллов	Нет
2 балла	Да

### 7. Обнаружился ли у вас когда-либо высокий сахар крови (например, при медицинском обследовании, во время болезни, во время беременности)?

0 баллов	Нет
5 баллов	Да

### 8. Ставился ли диагноз диабета (1-го или 2-го типа) кому-нибудь из ближайших членов вашей семьи или других родственников?

0 баллов	Нет
3 балла	Да (дедушка/бабушка, тетя, дядя или двоюродный брат/сестра, или ребенок)
5 баллов	Да (мои родители, брат, сестра или мой ребенок)

### Суммарная оценка риска

<input type="text"/>	Риск развития сахарного диабета типа 2 в течение 10 лет
Ниже 7 баллов	Низкий: по расчетам заболевание разовьется в 1 из 100 случаев
7-12 баллов	Слегка повышенный: по расчетам заболевание разовьется в 1 из 25 случаев
12-14 баллов	Умеренный: по расчетам заболевание разовьется в 1 из 10 случаев
15-20 баллов	Высокий: по расчетам заболевание разовьется в 1 из 3 случаев
Выше 20 баллов	Очень высокий: по расчетам заболевание разовьется в 1 из 2 случаев

### Шкала FINDRISK

для оценки 10-летнего риска развития сахарного диабета типа 2 у взрослых (Lindstrom, Tuomilehto, Diabetes Care 2003; 26:725-731)