



МЕДИЦИНСКИЕ
АНАЛИЗЫ
ЭКСПЕРТНОГО УРОВНЯ

15 лет

ИРКУТСКИЙ
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ:



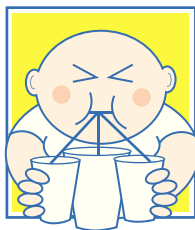
Кожный зуд



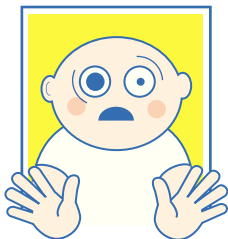
Чувство голода



Сильная жажда



Неясность зрения



Сонливость



Тошнота



Частое мочеиспускание



**ВЫ
КОНТРОЛИРУЕТЕ
СИТУАЦИЮ?**

Узнайте свой риск
заболеть прямо
сейчас!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ*

- 347 миллионов человек во всем мире больны сахарным диабетом.
- По прогнозам ВОЗ, в 2030 году сахарный диабет станет седьмой по значимости причиной смерти.
- Благодаря здоровому питанию, регулярной физической активности, поддержанию нормального веса тела и воздержанию от курения можно предотвратить данное заболевание.

ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

Сахарный диабет (СД) — это хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Инсулин — это гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови. Общим результатом неконтролируемого сахарного диабета является гипергликемия, или повышенный уровень содержания глюкозы (сахара) в крови, что со временем приводит к серьезному повреждению многих систем организма. Сахарный диабет может поражать сердце, кровеносные сосуды, глаза, почки и нервы. Известно, что развитию СД 2 типа, как правило, предшествуют изменения в организме, в медицине именуемые предиабетом.

Следует отметить, что помимо индивидуальных факторов риска в развитии СД 2 типа значительную роль играет наследственная предрасположенность. В настоящее время известно более 20 различных генов, полиморфизмы которых могут являться предрасполагающими факторами риска развития этого заболевания. Выявление генетических маркеров риска СД 2 типа позволяет лучше понять основной патологический механизм развития этого заболевания и в соответствии с этим выбрать оптимальное лечение, а также использовать полученные данные для профилактики СД 2 типа у здоровых людей.

Чем раньше Вы узнаете Ваш риск развития сахарного диабета, тем раньше Вы сможете предпринять меры по его профилактике!

*данные Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ)

АНКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ РИСКА САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА

Для каждого вопроса выберите один подходящий ответ, сложите все баллы, соответствующие Вашим ответам на вопросы и оцените возможный риск развития сахарного диабета 2 типа в течение ближайших десяти лет.

Сколько Вам лет?

<input type="checkbox"/>	до 45	0 баллов
<input type="checkbox"/>	от 45 до 54	2 балла
<input type="checkbox"/>	от 55 до 64	3 балла
<input type="checkbox"/>	старше 65	4 балла

Какова окружность Вашей талии (см)?
(измеряется под ребрами, обычно на уровне пупка)

женщины		мужчины	
<input type="checkbox"/>	до 80	до 94	0 баллов
<input type="checkbox"/>	от 80 до 88	от 94 до 102	3 балла
<input type="checkbox"/>	более 88	более 102	4 балла

Занимаетесь ли Вы регулярно физическими упражнениями более 30 минут в день?

<input type="checkbox"/>	да	0 баллов
<input type="checkbox"/>	нет	2 балла

Как часто Вы едите овощи, фрукты или цельнозерновые продукты?

<input type="checkbox"/>	каждый день	0 баллов
<input type="checkbox"/>	не каждый день	1 балл

Принимали ли Вы когда-либо препараты для снижения артериального давления?

<input type="checkbox"/>	нет	0 баллов
<input type="checkbox"/>	да	2 балла

Обнаруживали ли у Вас когда-либо повышенное содержание глюкозы (сахара) в крови?

<input type="checkbox"/>	нет	0 баллов
<input type="checkbox"/>	да	5 баллов

Страдал ли кто-либо из Ваших родственников сахарным диабетом?

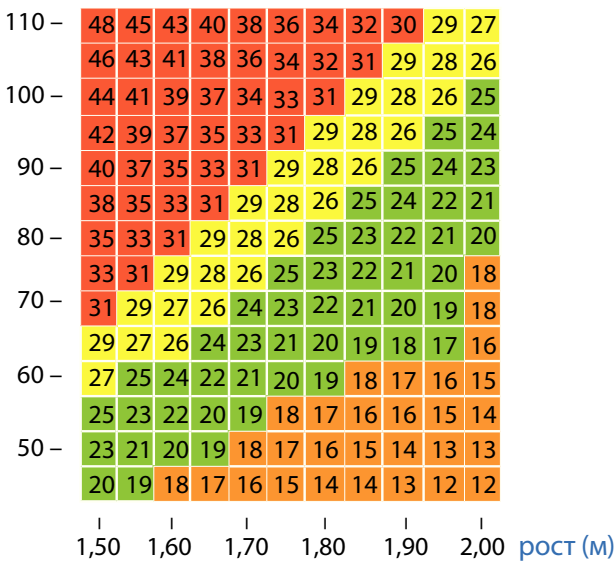
<input type="checkbox"/>	нет	0 баллов
<input type="checkbox"/>	да дедушки/бабушки, тети/дяди, двоюродные братья/ сестры	3 балла
<input type="checkbox"/>	да родители, братья/сестры или собственные дети	5 баллов

Каков Ваш индекс массы тела (ИМТ)?
ИМТ позволяет выявить наличие у Вас избыточного веса или ожирения. Вы можете подсчитать свой ИМТ самостоятельно по формуле:
$$\text{Вес кг} / (\text{рост м})^2 = \text{кг/м}^2$$

(или определите по таблице)

<input type="checkbox"/>	менее 25	0 баллов
<input type="checkbox"/>	25-30	3 балла
<input type="checkbox"/>	более 30	5 баллов

вес (кг)



- Ожирение
- Нормальный вес
- Избыточный вес
- Недостаточный вес

СУММА БАЛЛОВ:

ВАШ РИСК РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА В ТЕЧЕНИЕ БЛИЖАЙШИХ 10 ЛЕТ

Менее 7 баллов

Риск развития СД 2 типа НИЗКИЙ, т.е. практически отсутствует. Специальная профилактика в Вашем случае не нужна. Вам следует продолжать следить за своим питанием и вести активный образ жизни. Вероятность развития СД составляет 1 % (только 1 человек из 100 может заболеть).

От 7 до 11 баллов

Риск развития СД 2 типа ПОВЫШЕН НЕЗНАЧИТЕЛЬНО. Однако если Вы хотите обезопасить себя, Вам следует вести активный образ жизни, ежедневно заниматься физическими упражнениями, ограничить потребление жирной и жареной пищи, Ваш ежедневный рацион питания обязательно должен включать овощи, фрукты, цельнозерновые продукты. Вероятность развития СД составляет 4 % (4 человека из 100 могут заболеть).

От 12 до 14 баллов

Риск развития СД 2 типа УМЕРЕННЫЙ. Если Вы попали в эту группу риска, то Вам необходима консультация специалиста (Вашего врача или врача-диетолога) в отношении факторов риска развития СД, получения рекомендаций по изменению образа жизни, питанию и др. Вероятность развития СД составляет 17 % (17 человек из 100 могут заболеть).

От 15 до 20 баллов

Риск развития СД 2 типа ВЫСОКИЙ. Вероятно, у Вас есть предиабет. Недооценка ситуации может иметь серьезные последствия. Вам следует проверить уровень сахара в крови и обратиться за консультацией к специалисту (Вашему врачу, врачу-диетологу или эндокринологу) с целью получения рекомендаций по изменению образа жизни, питанию, факторам риска и, возможно, лечению. Вероятность развития СД составляет 33% (каждый третий человек может заболеть).

Более 20 баллов

Риск развития 2 типа ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ. Вероятно, у Вас есть СД 2 типа. Вам рекомендуется проверить уровень сахара в крови. Незамедлительно обратитесь за помощью к специалисту (Вашему врачу, врачу-диетологу или эндокринологу) с целью получения рекомендаций по изменению образа жизни, питанию, факторам риска и, возможно, лечению. Вероятность развития СД составляет 50% (каждый второй человек может заболеть).

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ!

Вы не можете повлиять на свой возраст или наследственную предрасположенность к СД 2 типа, но Вы можете изменить Ваш образ жизни и тем самым снизить риск развития этого заболевания. Для того чтобы предупредить развитие СД 2 типа и его осложнений необходимо следующее:

- Добиться нормального веса тела и поддерживать его.
- Быть физически активным – по меньшей мере, 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности в день.
- Придерживаться здорового питания, потреблять фрукты и овощи от 3 до 5 раз в день, и уменьшить потребление сахара и насыщенных жиров.
- Воздерживаться от курения, что повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- Выявление предиабета и СД 2 типа на ранних этапах можно провести с помощью тестирования крови.

ИССЛЕДОВАНИЯ В ИДЦ

КОД УСЛУГИ	НАЗВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	СРОК ИСПОЛНЕНИЯ
2Ж 1026/к	Глюкоза (сыворотка крови)	1 р.д.
2Ж 1005	Гликированный гемоглобин (кровь с ЭДТА)	1 р.д.
2Ж 1090	Глюкоза (с пищевой нагрузкой) (можно кровь из пальца)	1 р.д.

Важно!

Для контроля лабораторных показателей исследования рекомендуется проводить в одной лаборатории и в одно время суток (т.е. в одинаковых условиях).

Более подробную информацию Вы найдете на нашем сайте.

г. Иркутск, ул. Байкальская, 109

Тел.: 211-240, сайт: dc.baikal.ru



facebook.com/irkdcenter



vk.com/idc_vk