

ДИАБЕТ. ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЖИЗНИ

№1

Образ жизни

Диета

1200 ккал
для женщин;
1500 ккал
для мужчин

Нормализация
веса
 $ИМТ < 25$

Физическая активность:

аэробные физические
упражнения
продолжительностью
30-60 минут,
предпочтительно
ежедневно, но не менее
3 раз в неделю

№2

Контроль глюкозы крови (достижение нормальных показателей)

↓ риска инсульта, инфаркта миокарда
↓ поражения сетчатки/риска потери зрения
↓ ухудшения работы почек, риска гемодиализа и пересадки почек
↓ риска гангрены стоп

№3

Контроль артериального давления и уровня липидов крови

АД при СД не должно превышать 140/90 мм рт.ст.

№4

Регулярное посещение эндокринолога и ведение дневника

ДИАБЕТ. КОММЕНТАРИИ

● Как посчитать ИМТ?

$$\text{ИМТ} = \text{Вес (кг)} : [\text{Рост (м)}]^2$$

ИМТ 25-30 означает наличие избыточного веса

ИМТ более 30 – ожирение

● Самоконтроль глюкозы крови можно осуществлять с помощью домашнего глюкометра. Необходимо стремиться к достижению нормальных показателей глюкозы крови*

Время определения	Концентрация глюкозы, ммоль/л	
	Цельная капиллярная кровь	Венозная плазма
Норма		
Натощак	<5,6	<6,1
и через 2 часа после ПГТТ	<7,8	<7,8

● Нормальные показатели липидов крови*

Показатели	Целевые значения, ммоль/л	
	Мужчины	Женщины
Общий холестерин	<4,5	
Холестерин ЛНП	<2,5 (<1,8 у лиц с ИБС и/или ХБП 3а и более)	
Холестерин ЛВП	>1,0	>1,3
Триглицериды	<1,7	

● Пример дневника

Дневник					
Дата	Название и точная доза сахароснижающих препаратов	Глюкоза крови утром натощак	Глюкоза крови через 2 часа после еды	Вес	АД

* Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом. 7 вып. под ред. И.И. Дедова, М.В. Шестаковой. Сахарный Диабет. 2015;18(1S): DOI:10.14341/DM2015S1-112.