

# Предиабет

у взрослых

Докладчик : врач-терапевт участковый  
Русина Л.А. , «Шадринская центральная  
районная больница»

11.10.2022

- Предиабет – это нарушение углеводного обмена, при котором не достигаются критерии сахарного диабета, но превышены нормальные значения глюкозы крови (включает любое из нарушений: нарушенную гликемию натощак (код по МКБ-10 R.73.9) и нарушенную толерантность к глюкозе (код по МКБ-10 R.73.0))

# Эпидемиология

По данным эпидемиологического исследования NATION (2013 – 2015 гг.), распространенность предиабета в российской популяции составляет 19,3% среди лиц в возрасте 20-79 лет при ее оценке по уровню HbA<sub>1c</sub> 5,7- 6,4%. В группе лиц с избыточной массой тела и ожирением распространенность предиабета составила 18,6% и 33,1%, соответственно. Высокая распространенность предиабета, создающая предпосылки для дальнейшего роста заболеваемости СД 2, а также высокий сердечно-сосудистый риск, характеризующий эту популяцию, обосновывают необходимость врачебной настороженности в отношении предиабета. Своевременно начатые профилактические мероприятия и лечение могут значительно снизить риск развития СД 2 и его осложнений

# Распространенность предиабета в федеральных округах РФ по исследованию Nation

Федеральный округ	Предиабет, % *
<u>Центральный</u>	<u>22,0</u>
Дальневосточный	10,8
<u>Северо-Кавказский</u>	<u>10,3</u>
Северо-Западный	17,9
Приволжский	21,8
Южный	19,6
Сибирский	18,6
Уральский**	17,0

\*по исследованию Nation

\*\*Курганская область относится к Уральскому федеральному округу

# Диагностика

**Жалобы и анамнез .** Какие-либо специфические жалобы у лиц с предиабетом отсутствуют.

## **Факторы риска развития предиабета и СД 2**

- Возраст старше 45 лет
- Избыточная масса тела и ожирение (ИМТ  $\geq 25$  кг/м<sup>2</sup>)
- Семейный анамнез СД (родители или братья/сестры с СД 2)
- Нарушение толерантности к глюкозе или нарушение гликемии натощак в анамнезе
- Гестационный сахарный диабет или рождение крупного плода в анамнезе
- Артериальная гипертензия ( $\geq 140/90$  мм рт.ст. или медикаментозная антигипертензивная терапия)
- Привычно низкая физическая активность
- Холестерин ЛПВП  $\leq 0,9$  ммоль/л и/или уровень триглицеридов  $\geq 2,82$  ммоль/л
- Синдром поликистозных яичников (СПКЯ)
- Наличие сердечно-сосудистых заболеваний

# Физикальное обследование

- Показатели роста и массы тела с последующим определением индекса массы тела (ИМТ),
- артериального давления (АД),
- окружности талии (ОТ)

Показатели учитываются в опроснике FINDRISC, позволяющем оценить 10-летний риска развития СД 2 (приложение 1)

## Инструментальная диагностика

Специфическая инструментальная диагностика для предиабета не применяется.

# Лабораторная диагностика

Определение лиц, подлежащих скрининговому обследованию с целью выявления нарушений углеводного обмена

Возраст начала скрининга	Группы, в которых проводится скрининг	Частота обследования
Любой взрослый	С ИМТ > 25 кг/м <sup>2</sup> + 1 из факторов риска	При нормальном результате – 1 раз в 3 года Лица с предиабетом – 1 раз в год
Любой взрослый	Высокий риск при проведении анкетирования (результат опросника FINDRISC <sub>2</sub> ≥ 12 баллов)	
> 45 лет	С нормальной массой тела в отсутствие факторов риска	

Для скрининга на предиабет может быть использован любой из следующих тестов:

- 1. ГЛЮКОЗА ПЛАЗМЫ  
натощак или
- 2. ПГТТ с 75 г ГЛЮКОЗЫ или
- 3. HbA<sub>1c</sub>

# Показатели крови при сахарном диабете и предиабете

Утвержденные в РФ лабораторные критерии предиабета и СД

	HbA <sub>1c</sub> (%)	Глюкоза плазмы натощак (ммоль/л)	ПГТТ (ммоль/л)
Сахарный диабет	≥ 6,5	≥ 7,0	≥ 11,1
Предиабет	5,7-6,4	6,1-7,0	7,8-11,1
Норма	< 5,7(6,0)	<6,1	<7,8

ПГТТ – пероральный глюкозотолерантный тест

HbA<sub>1c</sub>-гликированный гемоглобин

# Пероральный глюкозотолерантный тест (ПГТТ)

- ПГТТ является единственным способом выявления НТГ. Однако как скрининговый метод имеет существенные недостатки, ограничивающие его использование: является время- и трудозатратным (требуется подготовки в течение нескольких дней перед его проведением и двух часов времени непосредственно для выполнения, необходима явка пациента натошак и соблюдение определенных правил при его выполнении, рутинное соблюдение которых затруднительно в медицинских организациях)

# Гликированный гемоглобин(HbA1c)

- в качестве скринингового метода обладает определенными преимуществами: не требует предварительного голодания и может быть проведен в любое время, имеет низкую вариабельность, характеризует метаболизм глюкозы за длительный период времени.

# Лечение

## Немедикаментозное лечение

- изменение образа жизни ,
- снижение массы тела ,
- увеличение физической активности ,
- рациональное питание (приложение 2 )

# Лечение

## Медикаментозная терапия

В РФ для медикаментозной профилактики зарегистрированы 2 препарата: **метформин** (у лиц с предиабетом) и **акарбоза** (у лиц с НТГ).

# ДИСПАНСЕРНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

Приказ Минздрава РФ от 15.03.2022 N 168Н

«Об утверждении Порядка проведения диспансерного наблюдения за взрослыми»

При выявлении предиабета в ходе диспансеризации, профилактического медицинского осмотра или по обращению пациенту устанавливается IIIА группа здоровья и **пожизненное** диспансерное наблюдение врачом-терапевтом , не реже 1 раза в год

## Включает :

- измерение веса (ИМТ),
- окружности талии,
- статус курения;
- глюкоза плазмы натощак и через 2 часа после нагрузки
- прием (осмотр, консультация) врача-эндокринолога (по медицинским показаниям)

Обращение ,диспансеризация /  
профилактический медицинский осмотр

повышение уровня  
глюкозы

врач-терапевт

ПРЕДИАБЕТ

отделение , кабинет медицинской  
профилактики , центр здоровья :  
углубленное консультирование по  
изменению образа жизни

**алгоритм диспансерного  
наблюдения врачом-  
терапевтом пациентов с  
предиабетом**

врач-эндокринолог консультация только при  
неэффективности терапии

Постановка на диспансерное  
наблюдение терапевтом (форма  
озо/у), IIIA группа .  
Краткое профилактическое  
консультирование  
Частота диспансерного приема не  
реже 1 раза в год

инициация медикаментозной  
терапии<sup>2</sup>

проводимая терапия эффективна ?

ДА

НЕТ

# Заключение

Своевременное выявление и терапия ранних нарушений углеводного обмена сегодня стоит во главе профилактической медицины в отношении предупреждения развития СД<sub>2</sub>.

# Приложение 1

## Опросник для пациентов FINDRISC

1. Возраст
  2. 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 кг/м<sup>2</sup> – 0 баллов
  - 25 – 30 кг/м<sup>2</sup> – 1 балл
  - Больше 30 кг/м<sup>2</sup> – 3 балла
3. Окружность талии
  - . Мужчины < 94 см Женщины < 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

# КЛЮЧ К ОПРОСНИКУ

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.

# Приложение 2

У большинства лиц с предиабетом могут быть рекомендованы принципы здорового питания Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) доступно на <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>

## **Здоровое питание включает следующие компоненты:**

- Фрукты, овощи, бобовые (например, чечевица, фасоль), орехи и цельные злаки (например, не переработанная кукуруза, просо, овес, пшеница и неочищенный рис).
- По меньшей мере, 400 г (то есть пять порций) фруктов и овощей в день, кроме картофеля и других крахмалсодержащих корнеплодов
- Свободные сахара должны составлять менее 10% от общей потребляемой энергии, что эквивалентно 50 г (или 12 чайным ложкам без верха) на человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день, но в идеале, в целях обеспечения дополнительных преимуществ для здоровья, они должны составлять менее 5% от общей потребляемой энергии. Свободные сахара – это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.

- - Жиры должны составлять менее 30% от общей потребляемой энергии. Необходимо отдавать предпочтение ненасыщенным жирам (содержащимся в рыбе, авокадо и орехах, а также в подсолнечном, соевом, рапсовом и оливковом масле) в отличие от насыщенных жиров (содержащихся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре и свином сале) и трансжиров всех видов, включая как трансжиры промышленного производства (содержащиеся в запеченных и жареных продуктах, заранее упакованных закусочных и других продуктах, таких как замороженные пиццы, пироги, печенье, вафли, кулинарные жиры и бутербродные смеси), так и трансжиры естественного происхождения (содержащиеся в мясной и молочной продукции, получаемой от жвачных животных, таких как коровы, овцы, козы и верблюды). Рекомендуется сократить потребление насыщенных жиров до менее 10% и трансжиров до менее 1% от общей потребляемой энергии. Особенно следует избегать потребления трансжиров промышленного производства, которые не входят в состав здорового питания.
- - Потребление менее 5 г соли (эквивалентно примерно одной чайной ложке) в день. Соль должна быть йодированной.

# Список литературы

- 1. Российская ассоциация эндокринологов  
Клинические рекомендации «Сахарный диабет 2 типа у взрослых» 2019 г
- 2. Методические рекомендации ФГБУ «НМИЦ ТПМ» 2021 г  
[https://gnicpm.ru/wp-content/uploads/2020/08/minzdrav\\_prediabet.pdf](https://gnicpm.ru/wp-content/uploads/2020/08/minzdrav_prediabet.pdf)
- 3. Дедов И.И., Шестакова М.В., Галстян Г.Р.  
Распространенность сахарного диабета 2 типа у взрослого населения России (исследование NATION) // Сахарный диабет. — 2016. — Т.19. — №2. — С.104-112.  
[https://www.dia-endojournals.ru/jour/article/view/7855/ru\\_RU](https://www.dia-endojournals.ru/jour/article/view/7855/ru_RU)



**Благодарю за  
внимание !**