

## **Результаты участников акции, приуроченной к Всемирному Дню борьбы с диабетом.**

15 ноября 2016 года среди населения Ленинского района г. Пензы проведено тестирование по прогнозированию развития сахарного диабета 2 типа в ближайшие 10 лет. Опрос проводился по шкале оценки риска развития диабета, разработанной Финской ассоциацией диабета. Шкала представляет собой тест из 8 вопросов.

Было протестировано 90 человек. Из них 11% составили - мужчины и 89% - женщины. Возрастная категория распределилась следующим образом: 21,8% - в возрасте до 45 лет, 9,1% - в возрасте 45 - 54 года, 27,3% - в возрасте 55 - 64 года, 41,8% -старше 65 лет.

20% опрошенных – страдают ожирением, у 51% - избыточная масса тела и лишь у 29% - соответствует норме.

51% из всех опрошенных употребляют фрукты, овощи и ягоды каждый день.

49% респондентов - уделяют внимание физической активности менее 30 минут в день.

45,5% - принимают регулярно лекарственные препараты для снижения артериального давления. У 34,5% ранее определяли уровень сахара в крови выше нормы.

80% тестируемых - не имеют наследственной предрасположенности по сахарному диабету.

### **На основании полученных результатов сделаны следующие выводы:**

1. 45,5% опрошенных имеют низкий или средний риск развития сахарного диабета и должны продолжать вести здоровый образ жизни.
2. 23,3% имеют умеренный риск, т.е. вероятность преддиабета или развития сахарного диабета 2 типа – 25%.Опрошенные получили рекомендации врачей – специалистов об изменении их образа жизни: ограничить потребление жирной пищи, рафинированных сахаров, соли, больше употреблять фруктов и овощей, уделять внимание физической активности более 30 минут в день.
3. 36,7% имеют высокий риск преддиабета или развития сахарного диабета 2 типа. Врачами – специалистами даны рекомендации об изменении их образа жизни и консультации у специалиста, с целью возможного назначения лекарственных препаратов.
4. 2,2% опрошенных имеют очень высокий риск развития сахарного диабета 2 типа. Им даны рекомендации врачей – специалистов о необходимости постоянного контроля своего уровня сахара в крови, изменении образа жизни и необходимости обращения к эндокринологу.

Главный врач

Батракова Т. Г.

Исп.: Артюшкина М. В.

Тел.: 45-27-49