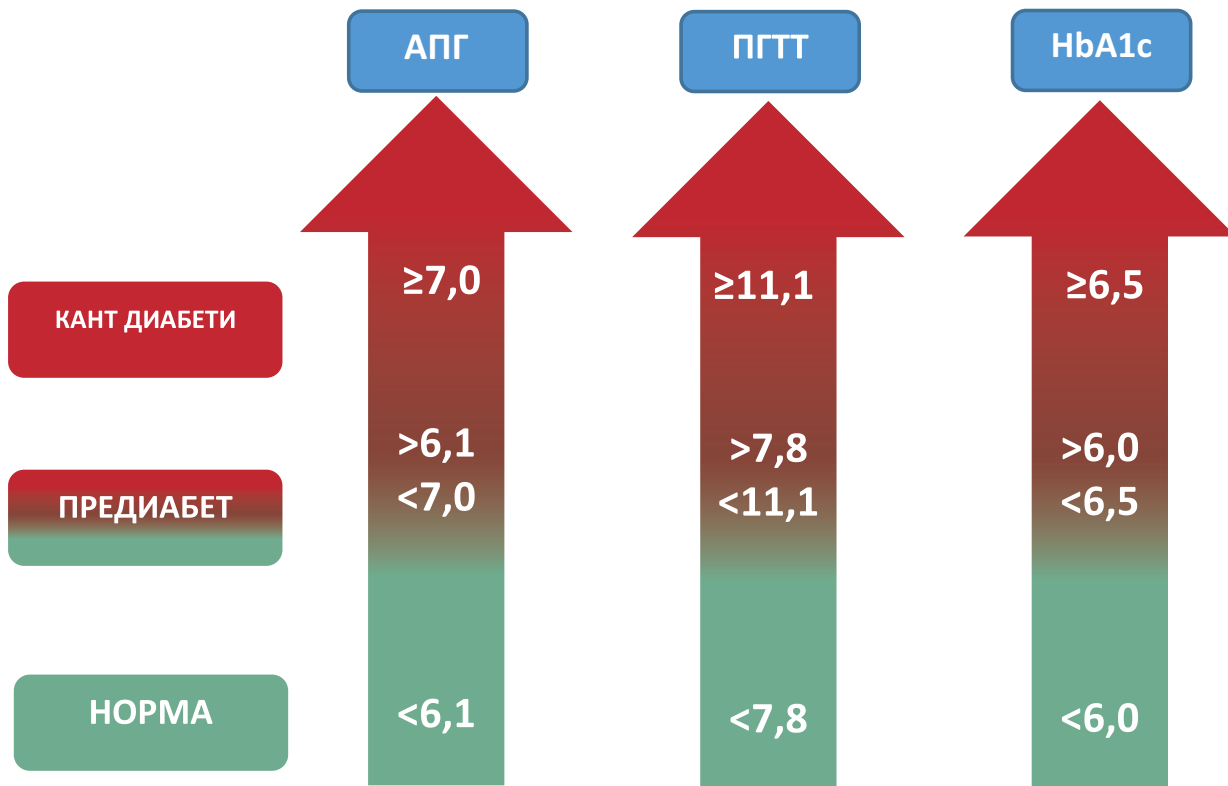


2-таблица. Кант диабети жана эрте гликемиялык бузулуулар үчүн диагностикалык критерийлер (Report of WHO Consultation, 1999-2013)

<i>Кант диабетин жана предиабетин лаборатордук түрдө аныктоо</i>		
	<i>Бирдиктүү капиллярдык кан (ммоль/л)</i>	<i>Веноздук плазма (ммоль/л)</i>
	<i>Норма</i>	
Ачкарын	<5,6	<6,1
ПГТТдан 2 сааттан кийин	<7,8	<7,8
<i>Кант диабети</i>		
Ачкарын	≥6,1	≥7,0
ПГТТдан 2 сааттан кийин	≥11,1	≥11,1
Кокусунан аныкталуу	≥11,1	≥11,1
<i>Глюкозага карата толеранттуулуктун бузулушу</i>		
Ачкарын (эгерде аныкталса)	<6,1	<7,0
ПГТТдан 2 сааттан кийин	≥7,8 жана <11,1	≥7,8 жана <11,1
<i>Ачкарын учурдагы гликемиянын бузулушу</i>		
Ачкарын	≥5,6 жана <6,1	≥6,1 жана <7,0
ПГТТдан 2 сааттан кийин	<7,8	<7,8
<i>Кош бойлуу аялдардагы норма</i>		
	-	<5,1
ПГТТдан 1 сааттан кийин	-	<10,0
ПГТТдан 2 сааттан кийин	-	<8,5
<i>Гестациялык кант диабети</i>		
Ачкарын	-	≥5,1 жана <7,0
ПГТТдан 1 сааттан кийин	-	≥10,0
ПГТТдан 2 сааттан кийин	-	≥8,5 жана <11,1

Кандын веноздук плазмасы боюнча КД жана Предиабетти диагностикалоо критерийлери

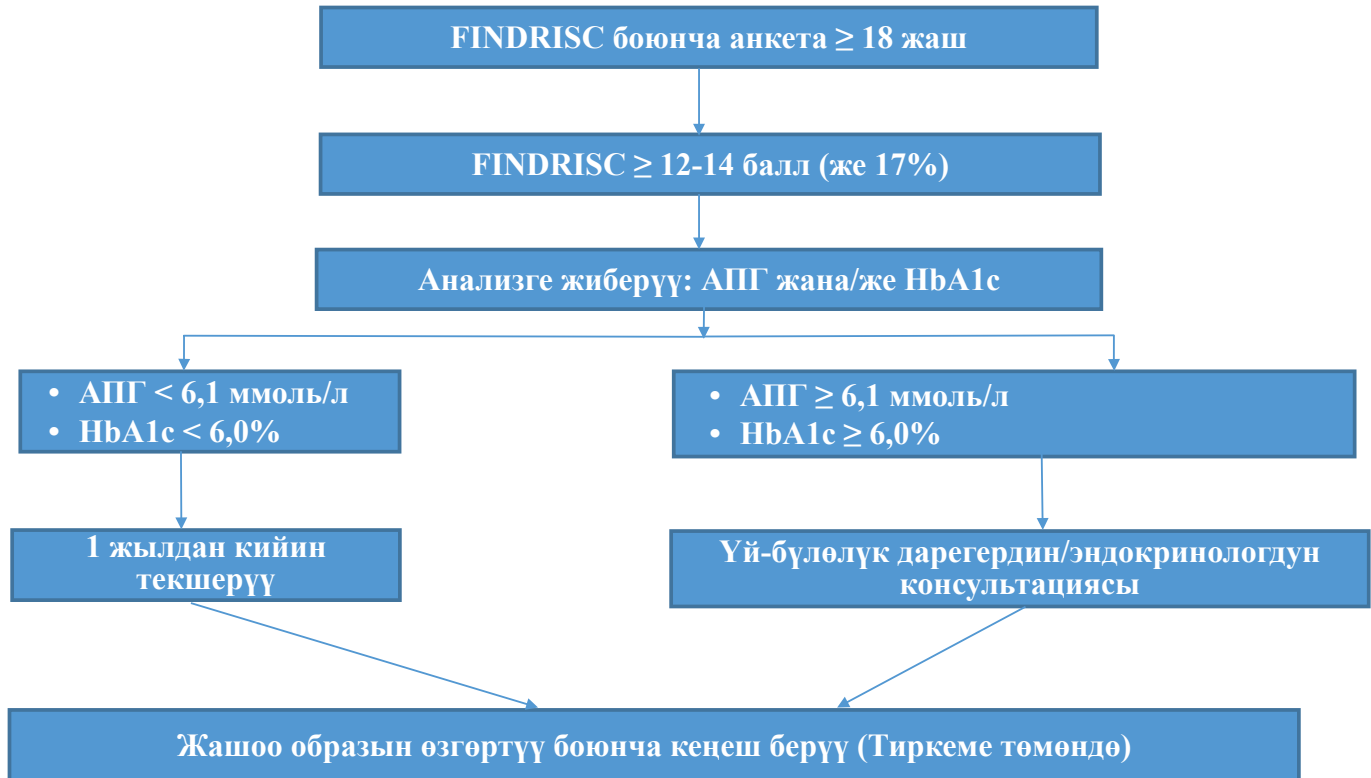


FINDRISC 2-түрдөгү КДнын өнүгүү тобокелдигин баалоо шкаласы		
Сизде 2-түрдөгү КДнын өнүгүү тобокелдиги жокпу?		
Суроолорго жооп берип, топтолгон баллдарды кошуп эсептеңиз		
1. Күн сайын жумушта жана/же жумуш убактысынан тышкары учурларда жасалган 30 мүнөттүк дене көнүгүүлөрүңө мамилеңиз кандай?		
Ооба		0 балл
Жок		2 балл
2. Үй-бүлөңүздө КД менен жабыркагандар барбы?		
Эч кимде жок:		
Чоң энеде, чоң атада, жеңеде, байкеде, аталаш ага-ини же эже-карындаштарда:		
Ата-энеде, балдарда же аталаш ага-ини же эже-карындаштарда:		
3. Белдин өлчөмү		
Эркектер	Аялдар	
94 сантиметрден кичине	80 сантиметрден кичине	0 балл
94-102 см	80-88 см	3 балл
102 сантиметрден чоң	88 сантиметрден чоң	4 балл
4. Жаш курак		
45 жашка чейин		0 балл
45-54 жаш		2 балл
55-64 жаш		3 балл
65 жаштан жогору		4 балл
5. ИМТ		
25 кг/м ² дан аз		0 балл
25–30 кг/м ²		1 балл
30 кг/м ² дан көп		3 балл
6. Сиз жер-жемиш, жашылча, мөмө-чөмөлөрдү күн сайын колдоносузбу?		
Ар күн сайын		0 балл
Күн алыс		1 балл
7. Кан басымын төмөндөтүү үчүн такай дары ичкен күндөрүңүз болду беле же сиздин КБңыз төмөнбү?		
Ооба		2 балл
Жок		0 балл
8. Канда глюкозанын (канттын) өлчөмүнүн жогору экендиги аныкталган күн болду беле (кош бойлууулук учурлардагы профтекшерүүлөрдө)?		
Ооба		5 балл
Жок		0 балл

10 жыл ичинде КД өнүгүү тобокелди

- 7 баллдан аз – төмөн – 1%
- 7-11 балл – бир аз жогору – 4%
- 12-14 балл – орточо – 17% (КДга жана предиабетке скрининг өткөрүү, СОП «Скрининг алгоритми»)
- 15-20 балл – жогору – 33% (КДга жана предиабетке скрининг өткөрүү, СОП «Скрининг алгоритми»)
- 20 баллдан жогору – өтө жогору – 50% (КДга жана предиабетке скрининг өткөрүү, СОП «Скрининг алгоритми»)

Кант диабетинин жана предиабетинин скрининг алгоритми



Тамак-аш продуктуларынын светофору

БОЛОТ

Чийки, кайнатылган, бышырылган ар кандай жашылчалар (картошка, жүгөрүдөн тышкары): ак капуста, түстүү капуста, брокколи, бадыраң, помидор, калемпир, цуккини, баклажан, кызылча, сабиз, ашкабак, буурчак, чамгыр, редька, шалгам, козу карын, каалаган жашылчалар.

Жер жемиштер: алмалар, алмурут, мөмө (малина, черника, кулпунай, клюква, кара бүлдүркөн), абрикостор, шабдаалылар, апельсиндер, мандариндер, лимондор, киви, анар.

Кара кесек эт, бышырылган майсыз балык.

Акшактар: гречка, жасмык, дан акшактары, күрөң күрүч, арпа.

Таттуу эмес, кант, бал, кыям кошулбаган суусундуктар: суу, чай, кофе, газдалган суу.

ЧЕКТӨӨ адаттагы порциянын жарымы)

Картөшкө, жүгөрү, сүт жана сүт азыктары (майсыз), майлуулугу 30% сырлар, майлуулугу кеминде 5% быштак, катуу сорттогу макарон азыктары, дан өсүмдүктөрүнө тиешелүү ундан жасалган нандар, тазаланбаган майлар (зайтун майы, өсүмдүк ж.б. майлар), жаңгактар, ак күрүч.

БОЛБОЙТ

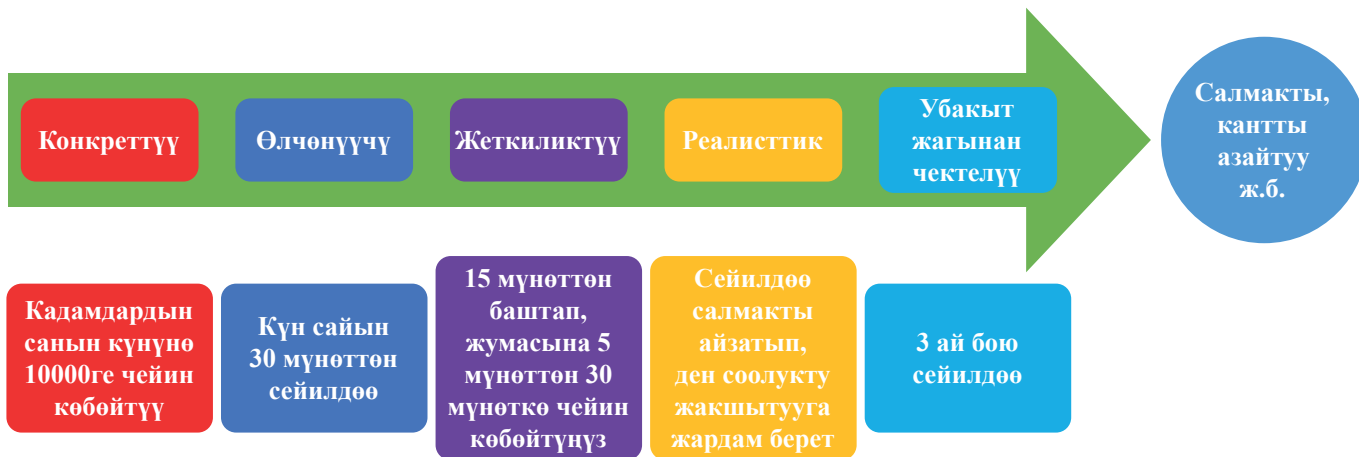
Майлуу, куурулган, сало, каймак, сары май, каймак май, кам каймак, майонез, кетчуп, 30% дан ашык майлуу сырлар, 5% дан ашык майлуу быштак, майлуу эт, ышталган азыктар, колбаса азыктары, полуфабрикаттар, майлуу балык, консервалар, уруктар, кант, бал, кыям, джем, кургатылган жемиштер, курма, момпосуй, печенье, шоколад, торт, балмуздак, жүзүм, дарбыз, коон, камырдан жасалган азыктар, ак ундан жасалган нан азыктары, катуу эмес сорттогу макарон азыктары, таттуу суусундуктар (ширелер, газдалган таттуу суусундуктар жана башка)

SMART – бул физикалык активдүүлүктү көбөйтүүгө мотивация берүүчү натыйжалуу максат

Баштапкы медициналык жардамга 2-4 мүнөттүк кийлигишүүлөр физикалык активдүүлүктү жогорулатуу үчүн жетиштүү. Бул критерийлер боюнча мотивацияны жогорулатууга максат коюнуздар

Физикалык активдүүлүктүн максаты төмөнкүдөй болууга тийиш:

1. Конкреттүү
2. Убакыт менен өлчөнүүчү
3. Жеткиликтүү
4. Реалисттик/Актуалдуу
5. Убакыт жактан чектелүү



1. Углеводдук алмашуулардын бузулуусу менен жабыркаган бейтаптар үчүн ден соолук абалына мониторинг өткөрүү

КД 2 өөрчүүсүнүн жогорку тобокелдиги бар адамдар (FINDRISK ≥ 12 балл, бирок анализдин жыйынтыктары норма чегинде)

- АПГ, НbA1c 3 жылда 1 жолу контролдоо.
- Салмакты норма чегинде кармап туруу жана/же салмакты азайтуу.

Предиабет менен жабыркагандан (АПГ ГТБ, ГАБ дал келет жана/же НbA1c 6,0 % – 6,4 %)

- АПГ, НbA1c 3 жылына 1 жолу контролдоо.
- Салмакты норма чегинде кармап туруу жана/же салмакты азайтуу.
- Эгерде ГБ бар болсо АКБны контролдоо.
- Эгерде дислипидемия бар болсо липиддик спектрди жылына 1 жолу текшерүү.
- Жылына кеминде 1 жолу үй-бүлөлүк дарыгердин консультациясын алуу.
- Дарыгердин көрсөтмөсү боюнча атайын адистердин консультациясын алуу.

2-түрдөгү КД менен жабыркаган адамдар

- 3 айда 1 жолу АПГ, НbA1c текшерүү, гликемиянын максаттуу деңгээлине.
- Эгерде ашыкча салмак же семирүү орун алса салмакты контролдоо.
- Жылына 1 жолу бөлүктүк адистердин (окулист, невролог, кардиолог) консультациясы.
- Маал-маалы менен өзүн-өзүн контролдоп турат (өзүн-өзү контролдоо, АКБ, липиддик спектр күндөлүгү, өнөкөт өтүшүп кетүүлөрдүн алдын алуу: бут кеткендерине камкордук көрүү, такай дарыгердин контролунда болуу ж.б.) төмөндө тиркемени караңыз.

2. Өзүн-өзү көзөмөлдөөгө жана өзүн-өзү тейлөөгө үйрөтүү.
- ✓ өзүн-өзүн көзөмөлдөөгө үйрөнүү: бейтапты глюкометрдин жардамы менен кандагы кант өлчөмүн өлчөөгө үйрөтүңүз (**глюкозаны глюкометрдин жардамы менен өлчөө боюнча СОП**). **Динамикага байкоо жүргүзүп туруу үчүн өзүн-өзү контролдоо боюнча күндөлүктү кантип туура жүргүзүү керектигин түшүндүрүп бериңиздер:**
 - ачкарын жана тамактангандан соң 2 сааттан кийин кандагы кант өлчөмүн текшерүү;
 - кандагы кантты суткасына 1 жолу жана ар кайсы учурларда жана жумасына 1 жолу, суткасына 4 жолу (тамакка чейин, тамактан 2 сааттан кийин, уктаар алдында жана түнкүсүн мезгил-мезгили менен);
 - глюкометр боюнча гликемиянын (кандагы канттын) максаттуу көрсөткүчү: ачкарын 7,0–8,0 ммоль/л, тамактан соң 2 сааттан кийин – 9,0–10,0 ммоль/л чейин.

Өзүн-өзү контролдоо боюнча мисалдар

Күнүнө 1 жолу

Кантты кайсы учурда болбосун текшерүү

Эртең мененки тамак	Тамактангандан соң 2 сааттан кийин	Түшкү тамак	Тамактангандан соң 2 сааттан кийин	Кечки тамак	Тамактангандан соң 2 сааттан кийин	Уктаар алдында	Түнкүгө 3:00-6:00
	Кантты текшерүү!						

Күнүнө 4 жолу (жумасына 1 жолу)

Эртең мененки тамак	Тамактангандан соң 2 сааттан кийин	Түшкү тамак	Тамактангандан соң 2 сааттан кийин	Кечки тамак	Тамактангандан соң 2 сааттан кийин	Уктаар алдында	Түнкүгө 3:00-6:00
өлчөө			өлчөө		өлчөө	өлчөө	