

8. После 35 лет при любом избыточном весе проверьте глюкозу крови натошак хотя бы один раз, а даже при нормальном результате повторяйте проверку каждые 3 года

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность A · исходная версия

для жизни

немного денег

мимоходом

без силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. За несколько десятков юаней можно сдать одну пробирку крови и выявить предиабет, даже когда нет никаких симптомов. Официальная рекомендация США по скринингу: людям от 35 до 70 лет с избыточным весом или ожирением нужно пройти проверку. При нормальном результате повторять её каждые 3 года. В США избыточным весом считается индекс массы тела от 25, а для людей азиатского происхождения порог снижен до 23; по китайскому стандарту избыточный вес начинается с 24.

Затраты

Китай — исходная версия. Анализ на глюкозу крови натошак в Китае стоит десять с лишним юаней. Анализ на гликированный гемоглобин — несколько десятков юаней. Достаточно один раз сходить в больницу и сдать кровь.

Цена в России (ориентир)

анализ крови на гликированный гемоглобин (за анализ): от 870 до 955 ₽; анализ крови на глюкозу натошак (за анализ): от 310 до 335 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Рабочая группа профилактических служб США — официальный орган США, который даёт рекомендации по скринингу. Сейчас она рекомендует проверять взрослых от 35 до 70 лет с избыточным весом или ожирением на предиабет и сахарный диабет 2 типа, даже если нет никаких симптомов. Избыточный вес означает индекс массы тела ≥ 25 , ожирение — ≥ 30 . Для американцев азиатского происхождения группа рекомендует снизить порог до индекса массы тела ≥ 23 , потому что при одинаковом индексе массы тела риск диабета у людей азиатского происхождения выше. Китайский отраслевой стандарт: индекс массы тела от 24.0 до 28.0 считается избыточным весом, ≥ 28.0 — ожирением. У этой рекомендации уровень В. В ней также прямо сказано: «Для взрослых с нормальным уровнем глюкозы крови проходить скрининг раз в 3 года — разумный подход»

Примечания

Китай — исходная версия. Выявленный предиабет не означает, что обязательно нужно принимать лекарства. У значительной части людей его можно обратить вспять только изменением образа жизни. Среди взрослых в Китае те, кто знает о своём диабете, по-прежнему составляют меньшинство. Многие узнают о нём только после появления осложнений

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. US Preventive Services Task Force (2021). Screening for Prediabetes and Type 2 Diabetes. www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/screeni...: «at a lower BMI (≥ 23) if the patient is Asian American»
2. 国家卫生健康委办公厅 (2024). 居民体重管理核心知识 (2024 年版) 释义: 「根据《成年人体重判定》(WS/T 428-2013) 行业标准.....24.0 $\leq$ BMI< 28.0 为超重, BMI $\geq$ 28.0 为肥胖」. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202407/P020240703481519509521.pdf

Россия — источники цен

1. cmd-online.ru — анализ крови на гликированный гемоглобин: 870 ₽. Проверено 06.10.2026. www.cmd-online.ru/analizy-i-tseny/katalog-analizov/msk/glikozilirov...
2. Цены в России: kdl.ru — анализ крови на гликированный гемоглобин: 955 ₽. Проверено 06.10.2026. kdl.ru/analizy-i-tseny/uglevodniy-obmen
3. Цены в России: na-medvedkovo.ru — анализ крови на глюкозу натощак: 310 ₽. Проверено 06.10.2026. na-medvedkovo.ru/uslugi/analizy/analiz-na-sakhar

4. Цены в России: cmd-online.ru — анализ крови на глюкозу натощак: 335 ₽. Проверено 06.10.2026. www.cmd-online.ru/analizy-i-tseny/katalog-analizov/msk/glukoza-gluc...