

7. После постановки диагноза «диабет» сразу проверьте глазное дно, затем проверяйте его с интервалом, назначенным врачом; раз в год проверяйте стопы

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность A · исходная версия

для жизни

немного денег

мимоходом

немного силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), 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. Когда диабет повреждает глазное дно и стопы, до потери зрения или появления язв на стопах почти ничего не ощущается. Если выявить повреждения рано, их ещё можно лечить. При диабете 2 типа осмотр глазного дна с расширением зрачков нужно пройти сразу при постановке диагноза, при диабете 1 типа — начать через 5 лет после начала болезни. Если первые один-два осмотра не выявили проблем и сахар крови тоже в целевом диапазоне, можно увеличить интервал до одного-двух лет. Стопы нужно проверять раз в год.

Затраты

Китай — исходная версия. Один осмотр глазного дна с расширением зрачков в Китае стоит от нескольких десятков до нескольких сотен юаней. Осмотр стоп обычно входит в амбулаторный приём, отдельно платить не нужно. Сложность в том, чтобы помнить о проверках, даже когда ни глаза, ни стопы не беспокоят.

Цена в России (ориентир)

осмотр глазного дна с расширением зрачков (за осмотр): от 400 до 1 200 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Повреждение сетчатки при диабете называется ретинопатией, а повреждение стоп — диабетической стопой. До появления проблем оба состояния почти никак не ощущаются. Если выявить их рано, их ещё можно лечить. Когда зрение уже потеряно или на стопах появились незаживающие раны, уже поздно

Примечания

Китай — исходная версия. При диабете 2 типа проверку нужно пройти сразу при постановке диагноза, при диабете 1 типа — начать только через 5 лет после начала болезни. Разница в том, что при диабете 2 типа сахар крови часто уже несколько лет незаметно повышен. Если первые один-два осмотра не выявили проблем и сахар крови тоже в целевом диапазоне, можно увеличить интервал до одного осмотра в 1–2 года. Если чувствительность стоп снизилась, каждый день самостоятельно осматривайте подошвы, можно с помощью зеркала.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 美国糖尿病学会 (2026). 糖尿病诊疗标准 2026·第 12 章 视网膜病变、神经病变与足部护理.
Diabetes Care: 「People with type 2 diabetes should have an initial dilated and comprehensive eye examination by an ophthalmologist or optometrist at the time of the diabetes diagnosis.」
「Adults with type 1 diabetes should have an initial dilated and comprehensive eye examination by an ophthalmologist or optometrist 5 years after the onset of diabetes.」 「If there is no evidence of retinopathy from one or more annual eye exams and glycemic indicators are within the goal range, then screening every 1–2 years may be considered.」 「Perform a comprehensive foot evaluation at least annually to identify risk factors for ulcers and amputations.」 doi.org/10.2337/dc26-S012

Россия — источники цен

1. palitramed.ru — осмотр глазного дна с расширением зрачков: 400 ₽. Проверено 06.10.2026. palitramed.ru/services/oftalmologiya/issledovanie_glaznogo_dna_pod_...
2. Цены в России: medvitro.ru — осмотр глазного дна с расширением зрачков: 750 ₽. Проверено 06.10.2026. www.medvitro.ru/services/otdelenie-na-ilinskom/oftalmologiya
3. Цены в России: i-zdrav.ru — осмотр глазного дна с расширением зрачков: 800 ₽. Проверено 06.10.2026. i-zdrav.ru/specs/vzroslym/oftalmolog

4. Цены в России: nczd.ru — осмотр глазного дна с расширением зрачков: 1 200 ₽.
Проверено 06.10.2026. www.nczd.ru/price/ophthalmology