

ПРЕДИАБЕТ — КАК С ПОМОЩЬЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ЕГО ЗАМЕТИТЬ И ИЗБЕЖАТЬ САХАРНОГО ДИАБЕТА?

Около 400 миллионов людей в мире больны сахарным диабетом второго типа. Самое эффективное, что можно сделать, чтобы сохранить здоровье, — уделить время профилактике болезни и снижению факторов риска. И особенно это важно делать людям в состоянии преддиабета.

Преддиабет — это работа организма с уже имеющимися нарушениями углеводного обмена веществ. У человека уже повышен уровень сахара в крови, снижена выработка поджелудочной железой инсулина, но нарушения не настолько выражены и постоянны, чтобы говорить о сахарном диабете. По сути преддиабет — промежуточное состояние между нормой и диабетом 2-го типа.

При нарушениях углеводного обмена ухудшается проникновение глюкозы в клетки. Она накапливается в крови, что отражается на результатах лабораторных анализов.

Говорить о преддиабете можно при таких показателях:

- уровень гликированного гемоглобина — 6–6,4%;
- уровень глюкозы в крови натощак — от 5,6 до 6,0 ммоль/л;
- пероральный глюкозотолерантный тест (анализ делается 2 часа спустя после приема глюкозы) — результат от 7,8 до 11,1 ммоль/л.

Причины

Факторы риска развития преддиабета (и самого сахарного диабета второго типа в дальнейшем):

- лишний вес (особенно в абдоминальной области) — при этом снижается чувствительность тканей к действию инсулина;
- избыток в рационе красного, жирного, переработанного мяса, сладких напитков, выпечки, кондитерских изделий;
- питание с дефицитом фруктов и овощей, цельно зерновых продуктов;
- малоподвижный образ жизни;
- наследственность — случаи заболевания диабетом у близких родственников;
- возраст старше 45 лет;
- синдром поликистозных яичников и некоторые другие эндокринные заболевания;
- перенесенный гестационный диабет (диабет во время беременности), рождение крупных детей с массой тела выше 4,1 кг;
- заболевания печени, подагрический артрит и некоторые другие.

Симптомы преддиабета

!!□ Опасная особенность преддиабета, как и сахарного диабета 2-го типа, — незаметное развитие. Зачастую все проходит без явных клинических симптомов, при довольно хорошем самочувствии.

Наиболее заметные симптомы:

- отсутствие энергии, сил на любые дела при нормальном режиме труда и отдыха;
- усталость, которая появляется быстро;
- долгое заживление ран на коже;
- частая жажда без особых причин;
- быстро возникающее чувство голода;
- сухость кожи, появление гиперпигментации.

Проверка уровня глюкозы крови в рамках диспансеризации

Для своевременного выявления преддиабета важно не просто ориентироваться на свое самочувствие, но и периодически сдавать анализы для оценки уровня сахара в крови. Это стоит делать ежегодно в рамках диспансеризации, которую можно пройти в поликлинике, к которой вы прикреплены.

Лечение

Ключевая роль в лечении преддиабета — у самого пациента. Выздороветь можно с помощью коррекции образа жизни. Нужно:

- нормализовать питание — придерживаться нормальной калорийности, сделать рацион сбалансированным, с большим содержанием полезных продуктов;
- нормализовать вес;
- не забывать о физической активности — даже 20 минут ежедневных тренировок внесут важный вклад в здоровье.

Персональные рекомендации по тому, что делать для лечения преддиабета, даст врач-эндокринолог. Говорить о медикаментозной коррекции можно после диагностики и выяснения причин нарушений.

Если Вы застрахованы в ООО «Арсенал МС» и у Вас есть вопросы об оказании бесплатной медицинской помощи в рамках ОМС обращайтесь по телефону 8 (800) 700-07-76 (бесплатно по России), +7 (978) 0-333-333 (для Республики Крым), +7 (978) 0-777-777 (для города Севастополя).