

Преддиабет — как заметить и избежать сахарного диабета.

Около 400 миллионов людей в мире больны сахарным диабетом второго типа. Врачи разных стран говорят буквально об «эпидемии» диабета и о том, что число больных будет расти. 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.

Преддиабет все чаще называют самостоятельным заболеванием. И это сигнал, что в будущем можно столкнуться с диабетом и его осложнениями: сердечной недостаточностью, инфарктом, инсультом, снижением зрения, ампутацией конечностей.

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

Говорить о преддиабете можно при показателях когда:

- 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.

Факторы риска развития преддиабета и самого сахарного диабета второго типа:

- лишний вес — 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, цельнозерновых 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.

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.

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 тем, кто в группе риска, и не реже раза в три года людям старше 45 лет.

Ключевая роль в лечении преддиабета —само пациент. Выздороветь можно с помощью коррекции образа жизни. Для этого ужно:

- 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.

Насколько эффективны эти прописные истины? Одно из исследований, проведенных в США, показало, что пациенты, похудевшие всего на 10% от своего веса и занимавшиеся ежедневными небольшими тренировками, снизили уровень своего риска заболеть диабетом на 58%. Отличные результаты!

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