

Преддиабет и сахарный диабет

Cornerstones4Care®

В чем разница между преддиабетом и сахарным диабетом?

Разница между преддиабетом и сахарным диабетом в уровне сахара в крови. Преддиабет — это когда уровень сахара (глюкозы) у вас в крови выше нормы, но не настолько высок, чтобы поставить вам диагноз сахарного диабета 2-го типа. Сравните уровни сахара в крови в таблице на странице 2. Знаете ли вы, что примерно у 79 миллионов взрослых американцев в возрасте 20 лет и старше имеется преддиабет?

Что происходит у вас в организме?

Состояние, называемое инсулинорезистентностью, повышает риск заболевания как преддиабетом, так и сахарным диабетом 2-го типа. Инсулин — это гормон, вырабатываемый поджелудочной железой — крупной железой, располагающейся позади желудка. Инсулин помогает доставлять содержащийся в пище сахар из крови в клетки организма. Клеткам вашего организма нужен сахар, чтобы вырабатывать энергию. Сахар может поступать в организм из сладких продуктов и напитков, таких как конфеты, печенья, торты и газированные напитки, либо из углеводов, которые входят в состав крахмалсодержащих продуктов, фруктов и молока и преобразуются в организме в сахар.

Когда у вас имеется инсулинорезистентность, это означает, что ваш организм вырабатывает инсулин, но не использует его достаточно эффективно. Поэтому сахар накапливается в крови, что может привести к преддиабету или сахарному диабету 2-го типа. Большинство людей с инсулинорезистентностью не подозревают о ней в течение многих лет до тех пор, пока она не перейдет в сахарный диабет 2-го типа. К счастью, если своевременно узнать о наличии инсулинорезистентности, есть вероятность, что переход в сахарный диабет 2-го типа можно задержать. Чтобы узнать, как это сделать, обратитесь к советам в рамке на странице 2.

Кто подвержен риску?

Вот некоторые факторы риска преддиабета и сахарного диабета:



Контролируемые факторы

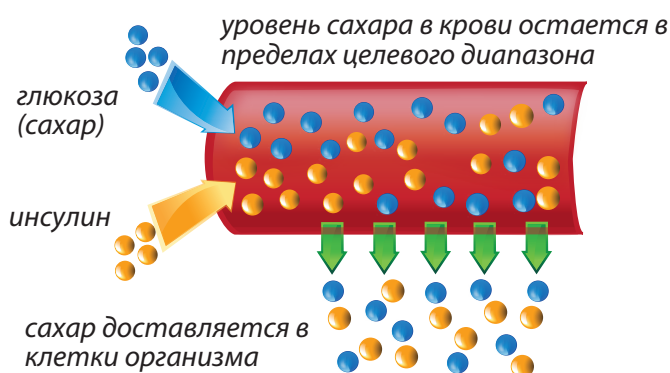
- лишний вес;
- повышенное кровяное давление;
- низкий уровень холестерина ЛПВП и высокий уровень триглицеридов (жиров в крови);

Неизменяемые факторы

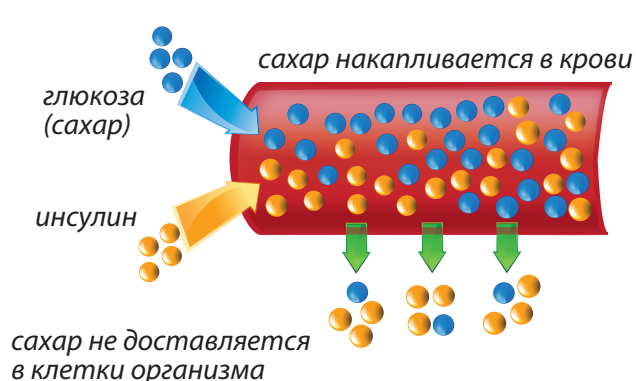
- возраст 45 лет и старше;
- семейные случаи заболевания сахарным диабетом;
- наличие в прошлом гестационного диабета или роды ребенка весом более 9 фунтов (4 кг);
- принадлежность к одной из этнических групп повышенного риска сахарного диабета, такой как коренные американцы, афроамериканцы, латиноамериканцы или азиаты.

Важно обсудить свои факторы риска со своим врачом. Если вы полагаете, что у вас, возможно, есть риск преддиабета, обратитесь к своему врачу для прохождения тестов.

Нормальный процесс



Инсулинорезистентность



Преддиабет и сахарный диабет

Как ставится диагноз преддиабета?

У вас может быть преддиабет, но без каких-либо симптомов. Преддиабет можно определить посредством одного из следующих тестов:

- **исследование глюкозы крови натощак (ГКН)**—измерение

уровня сахара в крови после того, как вы ничего не ели в течение не менее 8 часов;



- **глюкозотолерантный тест**

(ГТТ)—измерение уровня сахара в крови после того, как вы ничего не ели в течение не менее 8 часов, и через 2 часа после того, как вы выпьете сладкий напиток, предоставленный вам врачом или в лаборатории;

- **исследование гликированного гемоглобина**

A1C—измерение примерного среднего уровня сахара у вас в крови за последние 3 месяца.

Чтобы определить диагноз преддиабета и сахарного диабета, ваш врач исследует следующие показатели:

	Преддиабет	Сахарный диабет
ГКН	100–125 мг/дл	126 мг/дл и выше
ГТТ	140–199 мг/дл	200 мг/дл и выше
Гемоглобин A1C	5,7–6,4%	6,5% и выше

По материалам Американской диабетической ассоциации. Standards of medical care in diabetes—2016. *Diabetes Care*. 2016;39(suppl 1):S1-S112.

Как вы можете снизить свой риск преддиабета?

Для лечения преддиабета нет лекарств, одобренных Управлением по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов (FDA). Если у вас преддиабет, вам следует ежегодно проверять уровень сахара в крови на наличие диабета 2-го типа. Согласно Американской диабетической ассоциации, если уровень сахара у вас в крови находится в пределах нормы, то вам следует проверять его каждые 3 года, или чаще, если это рекомендовано вашим врачом.

Преддиабет не переходит в сахарный диабет 2-го типа автоматически. Вы можете принять меры, чтобы снизить свой риск.

Согласно Американской диабетической ассоциации, вы можете снизить свой риск заболевания диабетом 2-го типа следующими способами:

- снизив свой вес всего на 7% (если вы весите 200 фунтов [91 кг], это составляет 15 фунтов [7 кг]);
- выполняя умеренную физическую нагрузку (напр., быстрая ходьба) в течение 30 минут ежедневно, 5 дней в неделю.



Для получения дополнительной информации посетите Cornerstones4Care.com

Компания Novo Nordisk Inc. разрешает воспроизведение этого материала только в некоммерческих образовательных целях при условии, что оригинальный формат материала не будет изменен и что в нем будет содержаться уведомление об авторских правах. Компания Novo Nordisk Inc. оставляет за собой право отозвать это разрешение в любой момент.

Cornerstones4Care® — товарный знак компании Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk — зарегистрированный товарный знак компании Novo Nordisk A/S.

© Компания Novo Nordisk, 2016. Все права защищены. USA15PCT01580 Февраль 2016 г. Cornerstones4Care.com

