

Что такое предиабет?

Предиабет — состояние, характеризующееся повышением сахара крови, не достигающего значения, которое соответствует диагнозу сахарный диабет. Однако без коррекции образа жизни человек с предиабетом подвержен высочайшему риску развития сахарного диабета 2 типа (СД 2 типа).

Если у вас диагностирован предиабет, отдаленные последствия СД 2 типа, возможно, уже начали формироваться, в особенности это касается повреждения сосудов сердца, почек. Переход от предиабета к СД 2 типа можно предотвратить!

Симптомы предиабета

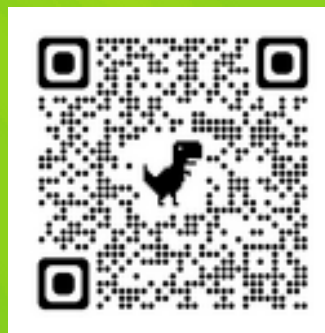
Коварство предиабета заключается в том, что это бессимптомное состояние, которое можно определить только при лабораторном измерении уровня глюкозы в крови.

Когда стоит обратиться к врачу?

Обратитесь к своему врачу, если вы заметили повышение глюкозы венозной крови более 6,1 ммоль/л и/или признаки СД 2 типа.

Классические признаки и симптомы, указывающие на СД 2 типа, включают:

- повышенную жажду,
- частое мочеиспускание,
- повышенный голод,
- усталость,
- затуманенное зрение,
- онемение или покалывание в ногах или руках,
- частые инфекции,
- медленно заживающие язвы,
- непреднамеренную потерю веса.



ГБУЗ «Тамбовский областной
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Сайт: zdravo68.tmbreg.ru

Электронная почта:

tocoz@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>



Профилактика сахарного диабета 2 типа



Пройдите
диспансеризацию —
позаботьтесь о своём
будущем!

Что такое сахарный диабет 2 типа?

Сахарный диабет 2 типа (СД 2) — это заболевание, которое возникает из-за нарушения процессов усвоения клетками организма сахара (глюкозы) из крови. Такое длительное патологическое состояние приводит к тому, что в крови циркулирует большое количество глюкозы. Высокий уровень сахара в крови может привести к нарушениям кровообращения, патологии нервной и иммунной систем.

При СД 2 в первую очередь возникают две проблемы. Поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина — гормона, который регулирует поступление сахара в клетки. А клетки плохо реагируют на инсулин и поглощают меньше сахара.

Раньше СД 2 назывался диабетом взрослых. Действительно, СД 2 чаще встречается у пожилых людей. Однако увеличение числа детей, страдающих ожирением, привело к увеличению случаев СД 2 у молодых людей.

Основные причины развития СД 2:

Клетки мышц, жировой ткани и печени становятся нечувствительными к действию инсулина. В результате клетки не усваивают достаточно сахара. Поджелудочная железа не может вырабатывать достаточно инсулина, чтобы поддерживать уровень сахара в крови в пределах нормального диапазона.

Известно, что ключевыми факторами, способствующими развитию СД 2, являются избыточная масса тела и малоподвижный образ жизни.

Факторы риска

Основной фактор риска — это избыточная масса тела и ожирение.

Висцеральное (абдоминальное) ожирение. Накопление жира преимущественно в области живота является фактором риска развития СД 2. Риск СД 2 выше у мужчин с окружностью талии более 94 см, у женщин — более 80 см.

Низкая физическая активность. Физическая активность помогает контролировать массу тела, так как мышцы используют глюкозу в качестве основного источника энергии, что способствует лучшей работе инсулина. Поэтому чем менее активен человек, тем больше риск развития избыточной массы тела и СД 2.

Наследственная предрасположенность. Риск развития СД 2 у человека увеличивается, если у одного из родителей или брата/сестры диагностирован СД 2.

Уровень липидов в крови. Повышенный риск СД 2 связан с низким уровнем холестерина липопротеинов высокой плотности (ЛПВП) — «хорошего» холестерина — и высоким уровнем триглицеридов.

Возраст. Риск СД 2 увеличивается с возрастом, особенно после 35 лет.

Предиабет. Предиабет — это состояние, при котором уровень сахара в крови выше нормы, но недостаточно высок, чтобы его можно было классифицировать как диабет. При отсутствии лечения предиабет часто переходит в СД 2.

Риски, связанные с беременностью. Риск развития СД 2 выше у людей, у которых во время беременности был гестационный диабет, а также у тех, кто родил ребенка весом более 4 кг.

Синдром поликистоза яичников. Наличие синдрома поликистозных яичников — состояния, характеризующегося нерегулярным менструальным циклом, избыточным ростом волос и ожирением — увеличивает риск развития диабета.

Профилактика

Соблюдение принципов здорового образа жизни значительно помогает предотвратить СД 2. Если вам поставили диагноз предиабет, изменение образа жизни замедлит или остановит прогрессирование СД 2.

Здоровый образ жизни включает в себя:

Рациональное питание. Выбирайте продукты с низким содержанием жира и калорий и высоким содержанием пищевых волокон. Сосредоточьтесь на фруктах, овощах и цельнозерновых продуктах (булгур, рис, гречка, перловая крупа, булгур).

Регулярная физическая активность. Стремитесь уделять минимум 150 минут в неделю для физических упражнений (например, быстрая ходьба, езда на велосипеде, бег или плавание). Старайтесь вставать каждые 30 минут из-за своего рабочего места и двигаться хотя бы несколько минут.

Контроль массы тела. Если у вас избыточный вес, снижение массы тела на 7–10% и ее удержание может предотвратить прогрессирование СД 2.

Осложнения, вызываемые СД2:

- Заболевания сердца и кровеносных сосудов.
- Повреждение нервной системы (нейропатия).
- Болезнь почек.
- Повреждение сосудов глаз.
- Кожные заболевания.
- Медленное заживление ран.
- Апноэ во сне.
- Деменция.

Хотите узнать больше о профилактике диабета? Отсканируйте QR код и переходите на сайт ТакЗдорово. Takzdorovo.ru — официальный портал Минздрава России, где все материалы созданы в сотрудничестве с ведущими специалистами российского здравоохранения и содержат исключительно достоверную информацию, подтвержденную современными исследованиями.

