

Остановить диабет



Ольга РОЖДЕСТВЕНСКАЯ

Врач-эндокринолог,
диетолог, к. м. н.

Словарик

Предиабет – состояние, когда показатель уровня глюкозы в крови выше нормы, но еще не достиг значений, при которых ставят диагноз «сахарный диабет 2-го типа».

Немногие знают: диабету предшествует особое состояние – предиабет, когда развитие болезни можно предотвратить

Чем грозит

Согласно неутешительным данным специалистов, сегодня **почти у каждого пятого взрослого россиянина (19,3%) в результате обследования можно выявить предиабет**. Если они ничего не предпримут, то через 10 лет две трети из них пополнят ряды диабетиков.

Страшен не только сам диабет, но и болезни, которые развиваются вместе с ним: гипертония, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, поражение сетчатки глаза и почек.

Однако специалисты утверждают: развитие диабета на этапе предиабета **можно как минимум замедлить, а то и вовсе предупредить**.

Коварный тихоня

Никаких симптомов у предиабета, вроде **повышенной жажды, слабости, обычно сопровождающих диабет, нет**. В этом его коварство. Но есть люди, у которых он выявляется чаще. Среди факторов риска:

- возраст – старше 45 лет;
- избыточный вес и гиподинамия;
- сахарный диабет 2-го типа был выявлен у близких родственников;
- во время беременности ставили диагноз «гестационный диабет», или родился крупный ребенок;
- есть диагноз «синдром поликистозных яичников»;
- уже в наличии сердечно-сосудистые заболевания.

Как проявляется

Чтобы не пропустить предиабет и вовремя принять меры по его профилактике, надо следить за уровнем глюкозы в крови: раз в 3 года сдавать кровь из вены натощак. Важно делать это правильно – минимум за 8 часов до сдачи крови ничего не есть.

Показатель глюкозы:

у здоровых – не более 6,0 ммоль/л; при предиабете – 6,1 – 6,9 ммоль/л; при диабете – свыше 7 ммоль/л.

В некоторых случаях эндокринолог может назначить пероральный глюкозотолерантный тест. Он показывает, как организм реагирует на полученный сахар. Кровь также берется из вены, но 2 раза: первый – натощак, второй – через 2 часа после приема раствора сахара (глюкозы). Показатель после второго забора крови не должен превышать 7,8 ммоль/л.

Если есть подозрение на скрытый диабет, проводят исследование гликированного гемоглобина (HbA1c). Анализ показывает, был ли повышенный уровень сахара в крови в последние 2–3 месяца.

Что спасёт

Волшебной таблетки от предиабета не существует. Придется не месяц-другой «посидеть на диете», а изменить свой образ жизни. Вот что предстоит

1

Чтобы уровень сахара в крови вернулся в норму, **нужно придерживаться низкокалорийного питания** – не больше 1500–1800 ккал (при сидячем образе жизни), причем жиры должны составлять 20–30% суточной калорийности, углеводы – 40%, белки – 20–30%. Углеводы стоит выбирать медленные, есть больше овощей. Мясо брать постное, рыбу есть 2–3 в неделю, налегать на растительный белок (фасоль, горох, грибы). Забыть о пирожных и тортах, полуфабрикатах, сократить потребление соли, алкоголя. А вот голодать при предиабете нельзя.

2

Поддерживать **достаточный уровень физической активности**: двигаться не менее 150 мин. в неделю, но не перенапрягаться. В зачет пойдут прогулки, подъемы по лестнице. Если в планах занятия кардио- и силовыми упражнениями, нагрузку наращивайте постепенно.

ВАЖНО!

Если питание и физические нагрузки не дают результата, то эндокринолог назначит лекарства, снижающие уровень сахара в крови.

Чтобы показатели были верными, трое суток до сдачи крови не употребляйте алкоголь, накануне – никаких тренировок, бани, массажа, за час до анализа не курите