

## **Предиабет. Как предупредить развитие сахарного диабета**

Нарушение углеводного обмена не происходит в одночасье, и диабету предшествует состояние называемое «**предиабетом**». По мнению врачей, это период, когда, изменив образ жизни, можно отсрочить или вовсе избежать негативных последствий.

### **— Что такое предиабет?**

— **Предиабет** — это нарушение углеводного обмена, которое характеризуется изменением усвоения глюкозы. В результате у пациента повышается ее уровень в крови. Так, если нормальный уровень сахара при заборе крови из пальца натошак независимо от возраста составляет — **3,3-5,5 ммоль/л**, при сахарном диабете — **6,1 ммоль/л и выше**, то при предиабете — **5,5-6,0 ммоль/л**. Для уточнения диагноза обычно используют тест, позволяющий оценить толерантность к глюкозе. Сначала берут пробы натошак, и делают повторный анализ **через два часа** после употребления **75 г глюкозы**. Нормальный уровень сахара **спустя два часа после выпитого раствора** должен быть не более **7,7 ммоль/л**, при сахарном диабете — **больше 11 ммоль/л**, а нарушенная толерантность к глюкозе или предиабет характеризуется значениями — **7,7 –11 ммоль/л**.

**По сути, предиабет** — это промежуточное состояние между нормогликемией и сахарным диабетом. Но при этом болезнь практически никак себя не проявляет, поэтому пациент не обращается к врачу. В редких случаях о наличии данной патологии могут свидетельствовать расшатывание или выпадение зубов, плохое заживление ран и некоторые другие симптомы.

Опасность предиабета заключается в том, что каждый второй случай этого заболевания **в течение пяти лет может конвертироваться в диабет**. Такому негативному сценарию способствуют факторы риска, в числе которых — наследственность, а также неправильный образ жизни. Да и само заболевание является независимым фактором риска развития сердечно-сосудистых проблем. Поэтому очень важно своевременно выявить именно предиабетическое состояние.

### **— Как можно выявить предиабет?**

— **Самый эффективный способ** — **диспансеризация**, которая как раз нацелена на выявление на ранних стадиях целой группы хронических неинфекционных заболеваний, в том числе и диабета. Терапевт при обращении пациента, оценив факторы риска (лишний вес, возраст и т.п.), может назначить дополнительное обследование. Оно, в первую очередь, рекомендовано пациентам с повышенным артериальным давлением, высоким уровнем холестерина, стенокардией, перенесшим инфаркт миокарда или инсульт.

**Что касается методов диагностирования, их несколько**. Однако наиболее удобным считается метод, который не привязан к приему пищи. Он основан **на определении в крови гликированного гемоглобина**. Этот показатель стабилен в течение нескольких месяцев, что снижает погрешности при диагностике.

### **— Какова ситуация с распространением диабета в России?**

— Исследование показало, что фактически **каждый пятый россиянин**, а это примерно 20,7 млн человек, имеет пограничный уровень гликированного гемоглобина. Что касается официальной статистики, то в Государственный регистр больных сахарным диабетом РФ на данный момент включены больше 4,5 млн человек.

**— Значит ли это, что если изменить образ жизни, например, отказаться от вредных привычек, придерживаться здорового питания, можно замедлить или вообще не допустить развитие предиабета и диабета?**

— Совершенно верно. Чем раньше пациент пересмотрит свои вредные привычки и изменит образ жизни, тем большего эффекта в улучшении состояния здоровья ему удастся добиться. По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека лишь на 10-15% зависит от состояния медицины, на 25% — от состояния экологии и на 15-20% — от наследственности. Остальной вклад, а это 50-55%, зависит от образа жизни. Именно поэтому на пропаганде здорового образа жизни делается основной акцент.

(Из интервью профессора, д.м.н., руководителя лаборатории по разработке междисциплинарного подхода в профилактике хронических неинфекционных заболеваний ГНИЦ ПМ Минздрава России Мехмана Мамедова).

<http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/>