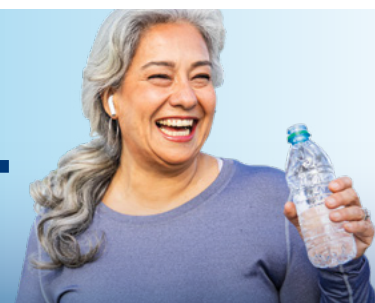


СДЕЛАЙТЕ 5 ШАГОВ, ЧТОБЫ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

ПРЕДДИАБЕТ И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Важно знать, что Вы можете сделать для отслеживания и уменьшения проблем в долгосрочной перспективе.



В чем разница между преддиабетом и сахарным диабетом?

Разница между преддиабетом и сахарным диабетом заключается в том, насколько высокий уровень глюкозы (сахара) в крови. Преддиабет — это состояние, при котором уровень глюкозы в крови превышает норму, при этом он недостаточно высок для диагностики сахарного диабета 2-го типа. Ознакомьтесь с маркированной информацией об уровнях глюкозы в крови на странице 2 для преддиабета и сахарного диабета.

Что происходит в Вашем организме?

Состояние, называемое инсулинорезистентностью, повышает риск развития как преддиабета, так и сахарного диабета 2-го типа. Инсулин — это гормон, который помогает доставлять сахар, поступающий с пищей, из крови в клетки организма. Клеткам нужен сахар (глюкоза) в качестве источника энергии. Сахар может поступать из сладких продуктов и напитков, таких как конфеты, торты и газированные напитки, или из углеводов, таких как фрукты, хлеб, рис, макаронные изделия и молоко.

При инсулинорезистентности организм вырабатывает инсулин, но не реагирует на него и не использует его эффективно, поэтому глюкоза может накапливаться в крови. Большинство людей с инсулинорезистентностью не знают, что у них присутствует это нарушение. Положительный момент заключается в том, что если люди узнают на ранней стадии о наличии у них инсулинорезистентности, они смогут отсрочить прогрессирование сахарного диабета 2-го типа. Для ознакомления с тем, как снизить риск, смотрите выделенное цветом поле с текстом на странице 2.

Кто подвержен риску?

Ниже приведены некоторые факторы риска возникновения преддиабета и сахарного диабета:

- Лишний вес
- Возраст 45 лет или старше
- Наличие сахарного диабета 2-го типа в семейной истории болезни
- Физическая нагрузка менее 3 раз в неделю
- Наличие гестационного сахарного диабета в истории болезни
- Синдром поликистозных яичников
- Принадлежность к этнической группе с высоким риском развития сахарного диабета (например, коренной американец, афроамериканец, латиноамериканец, выходец из тихоокеанских островов или американец азиатского происхождения)

Важно обсудить факторы риска, присутствующие у Вас, со своим врачом. Если Вы считаете, что у Вас может быть риск развития преддиабета, обратитесь к врачу для проведения анализов.

Инсулин действует как ключ, который открывает двери клеток в организме, позволяя войти в них глюкозе в крови. После открытия дверей клеток глюкоза может перемещаться из крови в клетки, где она находится. Попав внутрь клетки, глюкоза обеспечивает организм энергией.



ПРЕДДИАБЕТ И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Как диагностируется преддиабет?

У Вас может быть преддиабет с отсутствием каких-либо симптомов. Преддиабет обнаруживается с помощью одного из следующих тестов:

- **Тест на определение уровня глюкозы**

в плазме крови натощак (ГПН) —

для измерения уровня глюкозы в крови после воздержания от приема пищи в течение как минимум 8 часов

Преддиабет: 100–125 мг/дл

Сахарный диабет: 126 мг/дл или выше



- **Пероральный глюкозотолерантный тест (ПГТТ)** — для измерения того, как Ваш организм переносит сахар из крови в ткани, такие как мышечные и жировые. Измерения проводятся в течение как минимум 8 часов после воздержания от приема пищи и 2 часов после приема 75 г глюкозы, предоставленной врачом или лабораторией

Преддиабет: 140–199 мг/дл

Сахарный диабет: 200 мг/дл или выше

- **Тест на определение уровня гемоглобина A1C** —

для измерения среднего уровня глюкозы в крови за последние 3 месяца

Преддиабет: 5,7–6,4 %

Сахарный диабет: 6,5 % или выше

Вашему врачу потребуются результаты этих тестов для диагностики преддиабета и сахарного диабета.

Американская диабетическая ассоциация. Стандартное лечение сахарного диабета — 2021 г. Лечение сахарного диабета. Янв. 2021 г.; 44(дополнение 1):S1-S232.

Как можно снизить риск развития сахарного диабета 2-го типа, если у Вас преддиабет?

Очень важно придерживаться принципов здорового питания и заниматься физическими нагрузками. Похудение — лучший способ избежать развития сахарного диабета 2-го типа, если у Вас лишний вес. Поговорите со своим врачом о том, какой должна быть Ваша целевая масса тела.

Если у Вас преддиабет, уровень глюкозы в крови следует проверять ежегодно. Согласно Американской диабетической ассоциации (АДА), если у Вас уровень глюкозы в крови в норме, Вам следует проверять его каждые 3 года или чаще по рекомендации Вашего врача.

Преддиабет автоматически не переходит в сахарный диабет 2-го типа. Вы можете принять меры для снижения риска.

Американское диабетическое общество (АДА) сообщает, что Вы можете снизить риск развития сахарного диабета 2-го типа, соблюдая следующие рекомендации:

- Снижение массы тела всего на 7 % (или на 7 кг, если Вы весите 91 кг)
- Выполнение умеренных физических нагрузок (например, быстрая ходьба) в течение 30 минут в день, 5 дней в неделю
- Отказ от курения



Посетите веб-сайт: **Cornerstones4Care.com**, чтобы ознакомиться с дополнительными ресурсами и зарегистрироваться для участия в **БЕСПЛАТНОЙ** программе поддержки больных сахарным диабетом! Наведите камеру смартфона на QR-код, чтобы быстро получить доступ к веб-сайту на телефоне.



Еда



Движение



Лечение



Отслеживание успеха



Отсканируйте меня!

Компания «Ново Нордиск Инк.» дает разрешение на воспроизведение этого материала в некоммерческих образовательных целях только при условии сохранения первоначального формата материала и отображения предупреждения об авторском праве. Компания «Ново Нордиск Инк.» оставляет за собой право отозвать это разрешение в любое время.

Cornerstones4Care® является зарегистрированным товарным знаком компании «Ново Нордиск А/С».

Novo Nordisk является зарегистрированным товарным знаком компании «Ново Нордиск А/С».

© 2021 Novo Nordisk Отпечатано в США US21DI00200 Ноябрь 2021 г.

Cornerstones4Care.com

