Что означает преддиабетное состояние и чем оно отличается от диабета?

 [Сахарный диабет 2-го типа](https://www.medsovet.info/articles/3361) характеризуется нарушением углеводного обмена: сахар, поступающий в организм, не усваивается, а накапливается в крови. Если его содержание при сдаче анализа натощак превышает 6,9 ммоль/л, говорят о сахарном диабете. Нормальные значения уровня глюкозы в крови составляют от 3,5 до 5,5 ммоль/л.

 А вот [показатели сахара в крови](https://www.medsovet.info/articles/3221)от 5,6 до 6,9 ммоль/л как раз и свидетельствуют о преддиабете. Медики в этом случае говорят о нарушении гликемии натощак.

 Диабет опасен своими осложнениями: на почки, зрение, сосуды. Преддиабет осложнений не дает. Но хотя он не считается заболеванием, состояние это достаточно опасно. Если не принять мер, высок риск, что оно перерастет инсулиннезависимый сахарный диабет, или сахарный диабет 2-го типа.

В отличие от последнего, преддиабет обратим. Если сахарный диабет не лечится, то преддиабет можно излечить и не допустить развития серьезного заболевания.

Какие признаки указывают на преддиабет?

Коварство этого состояния в том, что признаки преддиабета выражены слабо и их можно не заметить или списать на общую усталость, обычное недомогание. Тем не менее стоит насторожиться, если вы заметили у себя такие симптомы:

* постоянная жажда, особенно после физической или умственной работы, ощущение сухости во рту;
* частое мочеиспускание из-за больших объемов выпиваемой жидкости;
* повышенное потоотделение, приступы жара;
* зуд по всему телу;
* длительное заживление ссадин, ран;
* ухудшение зрения, мелькание мушек в глазах;
* ухудшение памяти, утомляемость, трудности с концентрацией внимания;
* усиление аппетита вечером и ночью.

Особенно внимательными к своему самочувствию должны быть те, кто входит в группу риска по сахарному диабету 2-го типа:

* страдающие ожирением;
* имеющие родственников, больных сахарным диабетом;
* те, у кого повышено содержание холестерина в крови;
* страдающие гипертонической болезнью;
* женщины, перенесшие во время беременности гестационный диабет;
* люди пожилого возраста.

Как определяют преддиабет

 Выше уже говорилось, что преддиабетное состояние выявляют по уровню глюкозы в крови натощак. Как правило, это происходит случайно, при обычном обследовании. Но если анализ показал содержание глюкозы в крови в пределах 5,6 до 6,9 ммоль/л, то нужно сделать еще одно исследование – тест на толерантность к глюкозе. Он заключается в том, что сначала исследуют кровь натощак, затем пациенту дают выпить раствор глюкозы и через 2 часа кровь берут повторно.

 Если уровень сахара окажется выше 11 ммоль/л, ставится диагноз сахарного диабета, если это значение будет в пределах 7,8–11 ммоль/л, говорят о преддиабете, или нарушенной толерантности к глюкозе, то есть неспособности клеток усваивать глюкозу.

Преддиабетное состояние: что делать?

 Если у вас обнаружили преддиабет, главное – не паникуйте. К счастью, это состояние излечимо. Правда, лечение потребует упорства и настойчивости. В первую очередь лечение заключается в перемене образа жизни, и его основные составляющие – диета и физическая активность.

Физическая активность

 Еще одно необходимое условие для выздоровления при преддиабете. Нагрузку следует подбирать по самочувствию и состоянию здоровья. Чем именно заниматься: плаванием, бегом, лыжами, тренировками в тренажерном зале, фитнесом – неважно. Главное, чтобы занятия были регулярными и приносили удовольствие.В некоторых случаях врач может посоветовать принимать сахароснижающие препараты.

Преддиабетное состояние, если не принимать никаких мер, перерастает в диабет. Риск такого перерождения очень высок. Чтобы не допустить развития серьезного заболевания, необходимо регулярно проверять уровень сахара в крови: после 45 лет – ежегодно. При повышенных значениях содержания сахара следует обратиться к специалисту для постановки диагноза и получения рекомендаций по лечению.

Диета

 Из рациона следует исключить продукты, содержащие быстрые углеводы (сахар, кондитерские изделия, мучное, сладкие фрукты – бананы, виноград). Калорийность должна быть снижена, что будет способствовать уменьшению веса. Надо отказаться от жирной и жареной пищи, снизить употребление соли. А вот потребление белка надо увеличить.