



Как распознать преддиабет

Чек-лист Тинькофф Журнала, который поможет снизить риск развития диабета 2 типа

- Оцените факторы риска**

У человека с преддиабетом может быть учащенное мочеиспускание, сильная жажда или другие признаки сахарного диабета. Но чаще преддиабет протекает бессимптомно. Поэтому Американская диабетическая ассоциация рекомендует раз в год проверять уровень глюкозы в крови всем людям в возрасте от 35 лет и людям моложе 35 — если у них есть факторы риска:

 - диабет любого типа у родственников;
 - индекс массы тела 25 и выше;
 - гипертония;
 - высокий уровень триглицеридов и холестерина в крови;
 - гестационный диабет в прошлом;
 - синдром поликистозных яичников.

Если вы старше 35 лет или у вас есть один или несколько факторов риска, проверьте уровень сахара в крови натощак
- Сделайте анализ уровня глюкозы натощак**

Лучше сдать кровь в частной лаборатории, а не использовать глюкометр: точность показателей в лабораторном тесте будет выше. Перед анализом нельзя есть 8 часов. Пить можно, но только воду
- Оцените результаты**

Норма: в крови из пальца — до 5,5 ммоль/л, из вены — до 6,0 ммоль/л. Если показатели выше, запишитесь на прием к терапевту или эндокринологу. Врач даст направление на дополнительные исследования: глюкозотолерантный тест и анализ на гликированный гемоглобин
- Сделайте глюкозотолерантный тест**

Подготовка к тесту такая же, что и к обычному анализу крови на сахар. Тест проводят так: сначала измеряется уровень глюкозы натощак. Затем нужно выпить сладкий раствор и после этого еще несколько раз измерить глюкозу. Например, через 30 минут и через 1 час — эти периоды определяет врач
- Сделайте анализ на гликированный гемоглобин**

В некоторых случаях, чтобы уточнить диагноз, врач может назначить анализ на гликированный гемоглобин. Он покажет среднее содержание глюкозы в крови в течение последних трех месяцев