

ЛЕЧЕНИЕ

Предиабет без лечения в большинстве случаев ведет к развитию сахарного диабета 2 типа. Это серьезное заболевание нуждается в постоянном лечении и может иметь очень тяжелые последствия.

Основная задача лечения предиабета – стойкая нормализация уровня гликемии и коррекция инсулинорезистентности. Это возможно лишь при изменении питания и образа жизни, отказе от курения. Выполняя данные рекомендации, можно предотвратить трансформацию предиабета в сахарный диабет и снизить риски осложнений этого заболевания.

Иногда врачи назначают медикаментозное лечение для нормализации усвоения тканями глюкозы.



ПИТАНИЕ

при предиабете и сахарном диабете

Рацион должен быть насыщен овощами, цельнозерновыми продуктами, фруктами. Включать достаточное количество белка (мясо, рыбу, творог). Содержание жиров в рационе необходимо снизить. Исключить сладкие газированные напитки.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

при предиабете и сахарном диабете

Чтобы поддерживать нормальную физическую форму, необходимы умеренные физические нагрузки по 30–60 минут в день большую часть дней недели (не менее 150 минут в неделю).



МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

при предиабете и сахарном диабете

Необходимо принимать сахароснижающие препараты, если их назначил врач.



ПРЕДИАБЕТ – ОБРАТИМОЕ СОСТОЯНИЕ!

Субетта® – оригинальный сахароснижающий лекарственный препарат, изученный как в клинических исследованиях, так и в реальной клинической практике. Благодаря хорошей переносимости и высокому профилю безопасности разрешен к отпуску в аптеках без рецепта¹.

Субетта® продемонстрировала снижение уровня глюкозы в крови у людей с **предиабетом** и может использоваться для снижения риска развития сахарного диабета 2 типа.

Субетта® используется в комбинированной терапии при **сахарном диабете 2 типа**, наряду с другими, назначенными врачом препаратами для лучшего контроля глюкозы крови и коррекции инсулинорезистентности.



2

таблетки



2

раза в сутки

держат
во рту до
полного
растворения
вне приема
пищи

длительность
лечения
3
месяца
и более

¹ Инструкция по медицинскому применению препарата Субетта®

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЧТО ОБЩЕГО?

В ЧЕМ РАЗЛИЧИЯ?

СИМПТОМАТИКА

ПРОФИЛАКТИКА

ЛЕЧЕНИЕ

ПРЕДИАБЕТ И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



ЧТО ОБЩЕГО?

ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ КРОВИ – ОСНОВНОЙ **ОБЩИЙ ПРИЗНАК** ПРЕДИАБЕТА И САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА

ОБЩАЯ ПРИЧИНА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРЕДИАБЕТА И ДИАБЕТА ТОЧНО НЕ УСТАНОВЛЕНА

ИЗВЕСТНЫ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ПРЕДИАБЕТА И ДИАБЕТА:

- Лишний вес. Индекс массы тела более 25 существенно повышает вероятность развития предиабета и СД2;
- Повышенный уровень глюкозы крови, выявленный при анализах;
- Возраст старше 45 лет;
- Низкая физическая активность;
- Диабет, перенесенный во время беременности;
- Поликистоз яичников у женщин;
- Высокий уровень триглицеридов и холестерина в крови;
- Сердечно-сосудистые заболевания (артериальная гипертензия и др.);
- Наследственная предрасположенность, ближайшие родственники с сахарным диабетом 2 типа.

ПРИ НАЛИЧИИ ФАКТОРОВ РИСКА НУЖНО

- получить консультацию врача (терапевта или эндокринолога), он назначит необходимые анализы для оценки уровня глюкозы крови.

Или

- самостоятельно сдать в лаборатории анализ крови и затем с анализом обратиться за консультацией к врачу.

В ЧЕМ РАЗНИЦА?

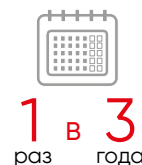
ПРЕДИАБЕТ – ЭТО СОСТОЯНИЕ, КОГДА САХАР В КРОВИ ВЫШЕ НОРМЫ, НО ПОКАЗАТЕЛИ ЕЩЕ НЕ СООТВЕТСТВУЮТ ДИАБЕТУ

ДИАБЕТ – ЭТО ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, КОТОРОЕ НЕЛЬЗЯ ВЫЛЕЧИТЬ, НО МОЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ. ПОКАЗАТЕЛИ УЖЕ СООТВЕТСТВУЮТ ДИАБЕТУ

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ

ПРЕДИАБЕТ И СД 2 ТИПА НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ МОГУТ ПРОТЕКАТЬ **БЕССИМПТОМНО**

Поскольку специфических симптомов предиабета нет, при наличии фактора риска очень важно проводить оценку уровня глюкозы в крови



Неспецифические симптомы предиабета и сахарного диабета 2 типа могут включать в себя следующие:



ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- Увеличение массы тела;
- Слишком сильное чувство голода;
- Неприятные ощущения во время еды («потряхивает»);
- Потливость;
- Ухудшение переносимости алкоголя;
- Плохо заживают мелкие повреждения кожи.



СИМПТОМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРОЙ:

- Раздражительность;
- Утомляемость;
- Снижение стрессоустойчивости.

ДИАГНОСТИКА

1

ГЛЮКОЗА ПЛАЗМЫ НАТОЩАК (ГПН)

Является основным показателем предиабета.

ПРЕДИАБЕТ

Если цифры глюкозы в крови **6,1 – 6,9** ммоль/л (из вены) – запишитесь на консультацию к врачу!

ДИАБЕТ

Цифры глюкозы в крови выше **7,0** ммоль/л (из вены). В случае двукратного повышения показателя – обязательно обратитесь к врачу по поводу сахарного диабета!

2

АНАЛИЗ НА ГЛИКИРОВАННЫЙ ГЕМОГЛОБИН

Гликированный гемоглобин (HbA1c) – показатель, который отражает средний уровень глюкозы в крови за последние 2-3 месяца после нагрузки глюкозой.

ПРЕДИАБЕТ

При показателях HbA1c **6,0 – 6,4%** – высокий риск сахарного диабета! Для уточнения диагноза «предиабет» необходимо проведение ПГТТ или определение ГПН (при невозможности выполнения ПГТТ).

ДИАБЕТ

При показателях HbA1c выше **6,5%** ставится диагноз «сахарный диабет»

3

ПЕРОРАЛЬНЫЙ ГЛЮКОЗОТОЛЕРАНТНЫЙ ТЕСТ (ПГТТ)

Измерение уровня сахара в крови проводится сначала натощак. Затем пациенту предлагается выпить сладкий раствор (75 г глюкозы, растворенной в 250 – 300 мл воды) и через 2 часа повторяют анализ.

ПРЕДИАБЕТ

Если цифры глюкозы в крови **7,8 – 11,0** ммоль/л (из вены). Частота обследования у врача – 1 раз в год!

ДИАБЕТ

Если цифры глюкозы в крови выше **11,1** ммоль/л (из вены). Получите направление к врачу для обсуждения ситуации!