В программу диспансеризации вернётся анализ на гликированный гемоглобин

Автор: Редакция
20.11.2020 15:14 -

Ликбез

Со следующего года в программу диспансеризации вернётся анализ крови на гликированный гемоглобин - об этом сообщила вице-премьер Татьяна Голикова. Это исследование эндокринологи называют «золотым стандартом» диагностики. С его помощью не только достоверно подтверждают уже развившийся диабет, но, что крайне важно, диагностируют и предшествующее диабету пограничное состояние - преддиабет. Преддиабет ничем себя не выдаёт: человек чувствует себя хорошо и не считает, что нужны ограничения в еде. Говоря простым языком, это состояние организма, когда человек ещё не болен, но уже и не здоров: углеводный обмен уже нарушен, но обычные исследования «неполадок» ещё не показывают. Но понять, что происходит, как можно раньше очень важно, ведь с преддиабетом в большинстве случаев можно справиться. Причём зачастую даже без лекарств, просто изменив образ жизни - и тем самым предотвратить наступление в будущем диабета.

Не толстеть

Количество диабетиков сегодня растёт стремительно, и это в основном диабет второго типа - его развитие напрямую связано с ожирением.

«Именно ожирение - это основной фактор риска, который способствует развитию инсулинорезистентности. У человека развиваются метаболические нарушения, постепенно растёт уровень глюкозы в крови и формируется сахарный диабет второго типа», - поясняет директор НМИЦ терапии и профилактической медицины, главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике Минздрава России Оксана Драпкина.

Микрососудистые осложнения начинают развиваться уже на стадии преддиабета, когда человек ещё не подозревает, что болен, и не предпринимает никаких мер. В результате к эндокринологу он попадает уже с выраженным диабетом, его сосуды поражены, причём необратимо.

Как вернуть здоровье

«Трагизма в преддиабете нет. В большинстве случаев здоровье можно вернуть, но только если серьёзно поработать, - говорит директор Института диабета НМИЦ эндокринологии Минздрава России академик РАН Марина Шестакова. - Результат в полной мере зависит от собственного желания пациента не столкнуться лицом к лицу с неизлечимым заболеванием, которым на сегодняшний день является диабет».

Беда в том, что ни диабет на ранней стадии, ни тем более преддиабет ничем себя не выдают. Человек хорошо себя чувствует, у него ничего не болит. Ну и как его убедить, что менять образ жизни, привычки в еде, увеличить физические нагрузки нужно уже сейчас, когда с самочувствием полный порядок и кажется, что очередная порция картошки-фри на диване перед телевизором - это совсем не страшно. Да, вредно, конечно, но где-то там, в будущем. Собственно, все усилия врачей направлены на то, чтобы убедить пациентов как можно раньше серьёзно заняться собой - без этого ничего не выйдет, заболевание будет прогрессировать.

«Для того чтобы сохранить качество жизни и стабилизировать показатели сахара в крови, человеку необходимо сделать привычным здоровый образ жизни, прежде всего заниматься спортом и правильно питаться - эти простые правила помогут получить положительный результат», - говорит профессор Шестакова.

Автор: Редакция
20.11.2020 15:14 -

По оценкам специалистов НМИЦ эндокринологии, в России сейчас уже 20 миллионов людей находятся в состоянии преддиабета, а число диабетиков превышает 8 миллионов человек. Понять, предрасположен ли человек к диабету, высок ли риск заболеть, можно и с помощью простого теста (см. рис.). Если по результатам вы попали в группу риска - не откладывайте визит к эндокринологу.

Сердце скажет спасибо

Поскольку при диабете поражаются сосуды, включая и самые мелкие капилляры, заболевание бьёт по всему организму: страдают сердце и сосуды, мозг, почки, глаза. Поэтому, начав худеть и заниматься физкультурой сегодня, можно предотвратить множество завтрашних бед - от инфаркта и инсульта до серьёзных нефрологических заболеваний и слепоты.

«То, что кардиологические заболевания ассоциированы с сахарным диабетом, - уже аксиома. До 20% больных с проблемами сердца и сосудов - это диабетики», - отмечает генеральный директор НМИЦ кардиологии Минздрава России академик РАН Сергей Бойцов.

Возникновение гипертонии также связано с нарушениями углеводного и липидного обмена, и сегодня это заболевание диагностируется уже у 40-45% взрослого населения, а в старших возрастных группах - до 90%.

Конкретно

Гликированный гемоглобин (Hb1Ac) - это соединение глюкозы с гемоглобином в эритроцитах. Этот показатель отражает среднюю концентрацию глюкозы в крови за последние 8-12 недель и даёт возможность гораздо эффективнее (по сравнению с «моментальными» тестами крови и мочи) оценить степень повышения уровня сахара в крови.

У здоровых людей он составляет не более 6%.

6,0-6,5% - пограничное состояние, которое говорит о нарушениях углеводного обмена: нарушении толерантности к глюкозе, преддиабете.

Выше 6,5% - ставится диагноз «диабет».