



### «Предиабет. Проще предупредить, чем лечить».

Предиабет (преддиабет) - это раннее нарушение углеводного обмена, предшествующее развитию сахарного диабета, при котором показатели гликемии уже превышают норму, однако ещё не достигли показателей сахарного диабета. Никаких явных симптомов предиабета нет. Поэтому он диагностируется часто случайно во время медицинского скрининга или при активном обращении пациента с факторами риска по результатам анализа крови. Распространённые признаки, связанные с развитием предиабета – избыточный вес, повышение артериального давления.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о предиабете. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p><b>Берковская, Марина Ароновна. Гормоничное тело : как бороться с нарушениями обмена веществ и хронической усталостью / М.А. Берковская. - М. : Эксмо, 2020. - 295 с. : ил.</b></p> <p>Лишний вес, состояние хронического стресса, переедание, недовольство собственной внешностью - это наиболее распространённые жалобы 80 % современных женщин. Что делать, если косметика и экстремальные диеты не помогают, а постоянное ощущение нехватки сил не даёт жить полноценной жизнью? Как замедлить метаболизм на этапе похудения и удержать массу тела? Как предотвратить переход предиабета в диабет? Как не дать разрядиться нашей «батареяке» - щитовидной железе? Можно ли победить старение? Какие анализы совершенно бесполезны? Как подготовиться к визиту к эндокринологу? В книге Марины Берковской есть не только ответы на эти вопросы, но и чёткие инструкции по управлению гормональным фоном.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/marina-berkovskaya/gormonichnoe-telo-48778964/">https://www.litres.ru/book/marina-berkovskaya/gormonichnoe-telo-48778964/</a></p> <p><b>Книгу можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</b></p>
	<p><b>Большая энциклопедия диабетика / [от профессора Дж. Бренд-Миллер ; перевод с английского Л. Остроумовой]. - Москва : АСТ : Кладезь, 2016. - 255 с. - (Мировой медицинский бестселлер).</b></p> <p>Энциклопедия диабетика - ваш персональный гид, который поможет справиться с диабетом или преддиабетом. Диеты и основные принципы образа жизни, изложенные в книге, разработаны высококвалифицированной командой специалистов во главе с всемирно известным профессором Дженни Бренд-Миллер.</p> <p>Книга основана на опыте тех людей, которые живут полноценной жизнью, несмотря на диабет. Она просто и понятно расскажет о заболевании, с помощью правил питания поможет вам сократить риск развития диабета и поддерживать нормальный уровень сахара в крови.</p> <p>С книгой можно познакомиться здесь: <a href="https://indusbook.xyz/books/bolshaya-entsiklopediya-diabet">https://indusbook.xyz/books/bolshaya-entsiklopediya-diabet</a></p>
	<p><b>Деревянко, О. С. Сахар, вес, давление, холестерин : практическое руководство от эндокринолога / Ольга Деревянко. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2024. - 284, [1] с. : ил.</b></p> <p>Сахарный диабет – заболевание, которое врачи называют пандемией XXI века, а лишний вес, повышенное давление и холестерин могут приводить к серьёзным нарушениям и опасным последствиям.</p> <p>Книга врача-эндокринолога Ольги Деревянко объяснит, какие факторы провоцируют диабет, давление, ожирение, атеросклероз и в чём особенность этих недугов. Поможет разобраться, какие полезные изменения внести в свой образ жизни, чтобы обезопасить себя от них, и что делать, если вам уже поставили соответствующий диагноз.</p> <p>Пройдите тест. Если у Вас 12–14 баллов? Возможно, у вас предиабет. Нужно проконсультироваться с врачом, как вам следует изменить</p>

	<p>образ жизни.          Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/olga-derevyanko/sahar-ves-davlenie-holesterin-prakticheskoe-rukovodstvo-ot-70442992/">https://www.litres.ru/book/olga-derevyanko/sahar-ves-davlenie-holesterin-prakticheskoe-rukovodstvo-ot-70442992/</a></p>
	<p><b>Мосли, Майкл. Мой ответ: нет, диабет : [инновационная 8-недельная диета : революционная диета здоровой крови] / Майкл Мосли ; [перевод с английского А. Толмачева]. - Москва : РИПОЛ КЛАССИК, 2018. - 221, [2] с. - (№ 1 bestseller amazon). - (Серия доктора Мосли).</b>          Диабет можно без преувеличения назвать бичом современного общества. Неправильное питание – основа диеты практически каждого второго нашего современника. Низкокачественные быстрые углеводы наносят огромный ущерб нашим телам, приводя к переизбытку сахара в крови, который забивает артерии и способствует накоплению скрытых жиров во внутренних органах. Результат: количество больных диабетом второго типа удвоилось, а также возникла целая вспышка преддиабета. Однако недавно учёные выяснили, что можно предотвратить и даже обратить вспять диабет второго типа, слегка изменив свой образ жизни и диету. Основываясь на исследованиях доктора Роя Тэйлора и своём личном опыте бывшего диабетика, доктор Майкл Мосли представляет переворотный, научно обоснованный 8-недельный план для диабетиков, которые хотят излечиться от своего недуга (и в перспективе отказаться от таблеток). С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь <a href="https://iknigi.net/avtor-maykl-mosli/162123-moy-otvet-net-diabet-maykl-mosli/read/page-1.html">https://iknigi.net/avtor-maykl-mosli/162123-moy-otvet-net-diabet-maykl-mosli/read/page-1.html</a></p>
	<p><b>Пигулевская, И. С. Всё, что нужно знать о сахарном диабете : незаменимая книга для диабетика : виды диабета. Принципы лечения. Вкусные и полезные блюда. Правильные упражнения. Народная медицина. Фитотерапия / Ирина Пигулевская. - Москва : ЦЕНТРПОЛИГРАФ, 2023. - 350, [1] с. : ил., табл.</b>          Сахарный диабет называют бичом нашего времени. Его распространение не знает границ, во всём мире им болеют более 430 миллионов человек... Но! Диагноз «сахарный диабет» – не повод для паники и уж тем более не приговор. При соблюдении определённых правил ваша жизнь может быть долгой и насыщенной. Как сделать её такой, расскажет наша книга. Из неё вы получите все необходимые для диабетика сведения: что такое диабет и каковы основные принципы его лечения; какие бывают диабетические осложнения и их профилактика; всё о диете и разгрузочных днях; получите рецепты вкусных и полезных блюд; узнаете, какие необходимо сдавать анализы и как грамотно их прочитать, какие физические нагрузки помогут в лечении диабета и то, что фитотерапия стоит на страже вашего здоровья...          Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/irina-pigulevskaya/vse-chto-nuzhno-znat-o-saharnom-diabete-nezamenimaya-30789974/">https://www.litres.ru/book/irina-pigulevskaya/vse-chto-nuzhno-znat-o-saharnom-diabete-nezamenimaya-30789974/</a></p>

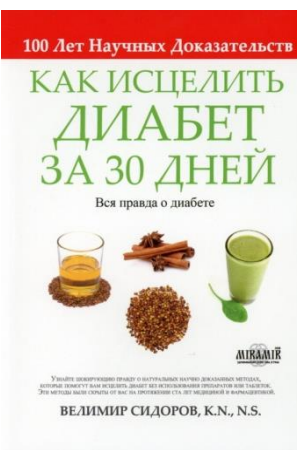


**Резникова, Ю. Диабет? Нет! : книга-практикум : система питания из трех этапов рецептами завтраков, обедов и ужинов / Юлия Резникова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2024 (печ. 2023). - 150, [6] с. : ил., табл. - (Как мы устроены).**

Книга предлагает чёткую пошаговую программу нормализации уровня глюкозы в крови из трёх последовательных этапов. Она будет полезна тем, у кого есть наследственные риски развития диабета второго типа, ухудшились показатели в анализах крови и даже если диабет второго типа - диагноз, поставленный давно.

Прочитав книгу, вы сможете подойти к проблеме диабета с разных сторон. Вы найдёте в ней множество рецептов, схемы с четкими критериями выбора фитокомпонентов и нутрицевтиков по удобным таблицам, «Конструктор антисахарного меню», в котором представлены 35 вариантов завтраков, обедов и ужинов; рассмотрите психологические аспекты заболевания и освоите техники рефлексологии - целительного воздействия на стопу. В конце каждой главы есть удобная схема, которая поможет легче ориентироваться в материале.

Книга-практикум мотивирует и даёт сбалансированный план действий, внутри неё можно и нужно писать. Там будет место для целей, параметров диагностики, результатов анализов по датам, что позволит вам отслеживать изменения непосредственно в книге, таблице и наглядно видеть свой успех.



**Сидоров, Велимир. Как исцелить диабет за 30 дней / Велимир Сидоров. – Москва : RUGRAM, 2019. – 73 с. – (КПТ).**

Несмотря на все научные прорывы, большинство медиков уверены, что если у вас развился диабет - вам от него не избавиться; ожидайте одно осложнение за другим: от ухудшения зрения и нервозности до проблем с сердцем и почками. Но эта новаторская работа раскроет перед вами всю правду. Восстановление инсулиновой функции, равно как и ремиссия диабета 1 и 2 типов - это реальность! Больные диабетом смогут получить контроль над содержанием сахара в крови, втрое более эффективный, чем при диете рекомендованной Американским Сообществом Диабета.

Данная программа позволяет в течение семи дней нормализовать уровень сахара, устранив необходимость в инсулине и медикаментах, а в течение четырёх недель - вернуть больному недиабетическую полное здоровье.



**Степанова, Н. И. Лечение диабета : народная медицина Сибири / Наталья Степанова. - Москва : Рипол классик, 2020. - 221, [1] с. - (Народный целитель).**

Эта книга - настоящая рука помощи, которую протянула вам знаменитая на весь мир сибирская целительница Наталья Ивановна Степанова. Если у вас высокий уровень сахара в крови, если вам уже поставили диагноз «диабет» или если врачи предупреждают о «преддиабетическом состоянии», эта книга вам обязательно поможет. Это народный лечебник, собрание мудрых советов сибирских знахарей рода Степановых. Да, диабет можно предотвратить средствами народной медицины, проверенными веками. Рецепты травяных сборов и настоек, волшебные древние заговоры и молитвы помогут вам сохранить здоровье на долгие годы!

**Статьи в периодических изданиях**





**Аметов, А.С. Предиабет: лечить или не лечить? / А.С. Аметов, Е.А. Ермакова // Диабет. Образ жизни. - 2017. - № 2. - С. 20-22.**

Сахарный диабет (СД) занимает 3 место в мире среди причин смертности. Он развивается постепенно, в течение нескольких лет или десятилетий, и на первых порах незаметно для пациента. Состояние, предшествующее диабету 2 типа, специалисты называют предиабетом. Согласно результатам исследования NATION, в России 19,3% населения, или ~20,7 млн. человек находятся на стадии предиабета. Пациенты с предиабетом имеют повышенный риск развития в будущем сахарного диабета 2 типа. Своевременная диагностика нарушений углеводного обмена – краеугольный момент для снижения риска развития СД 2 типа, осложнений СД и повышения качества жизни пациентов.



**Борисова, Е. Лучше предупредить, чем лечить / Е. Борисова // Будь здоров!. - 2019. - № 6. - С. 74-76 : фот.**

Статья рассказывает о мероприятиях, направленных на раннюю диагностику предиабета и профилактику сахарного диабета второго типа.

**Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.**



**Ищерякова, К.А. Предиабет / К.А. Ищерякова // Диабет. Образ жизни. - 2021. - № 1. - С. 10-15 : ил.**

В период пандемии коронавирусной инфекции мы часто забывали о том, что в большей степени определяет прогноз данного заболевания. Сахарный диабет. Ведь диабет – это самая настоящая неинфекционная пандемия XXI века. Это заболевание, которое, к сожалению, вылечить нельзя, можно только успешно им управлять. Один из факторов риска, способствующим возникновению заболевания, является инсулинорезистентность.



**Кириллов, В. Немое заболевание / В. Кириллов // Будь здоров!. - 2023. - № 4. - С. 52-54.**

Можно ли выявить диабет на ранних стадиях? Что такое предиабет? Как предупредить развитие явного сахарного диабета? Как распознать первые признаки заболевания? О новых тенденциях в диагностике и лечении сахарного диабета в статье Вадима Кириллова рассказывает врач-эндокринолог, кандидат медицинских наук Леонид Васильченко.

Статью можно прочитать [здесь](https://mgppu.ru/resources/news/5750/BZ_04-23.pdf?ysclid=m2485as8n2815309869)



**Кравец, Т. Предиабет - сигнал к действию / Т. Кравец // 60 лет - не возраст. - 2022. - № 9. - С. 10-16.**

Существует такое понятие - «преддиабет». Он может привести к развитию собственно диабета. А может и не привести. Это всего лишь сигнал, на который каждый человек вправе откликнуться по-своему. Лучший вариант: изменить привычный образ жизни, который поспособствовал развитию предиабета, и тем самым улучшить качество своего здоровья. Худший: оставить всё, как есть... Как ни странно, многие выбирают именно его. В этом случае сахарный диабет 2-го типа может не заставить себя долго ждать – по статистике, он развивается у 50% пациентов с предиабетом, ведущих неправильный образ жизни.



**Пересадин, Н. Мёд и диабет: можно ли и сколько? / Н. Пересадин // 60 лет - не возраст. - 2024. - № 4. – 30-36.**

Я, как человек, который много лет профессионально занимается гериатрией с упором на применение безлекарственных методов лечения, считаю высоко эффективной апитерапию – оздоровление с помощью мёда и пчелопродуктов. Конечно же, эти продукты не излечивают пожилого человека от сахарного диабета, но они делают рацион больных более разнообразным, позволяют снизить количество используемых медикаментов и приносят общее облегчение. А при преддиабете они тем более будут полезны.

Анонс статьи можно прочитать здесь <https://vk.com/budzdorovmagazine>



**Сидоров, В. Диабет на пороге / В. Сидоров // Будь здоров!. - 2014. - № 5. - С. 13-19 : 2 фот.**

Статья посвящена следующим вопросам: симптомы сахарного диабета, риск возникновения и диагностика диабета и преддиабета, профилактика заболевания и диетическое питание при диабете.

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.



**Федоров, А. Анализ на сладкое / А. Федоров // Здоровье. - 2011. - № 12. - С. 100 : фот.**

Сахарный диабет 2-го типа можно смело назвать болезнью цивилизации, причём более чем в половине случаев он протекает без симптомов. Мы не чувствуем, как год за годом сахар подтачивает наши сосуды. Но если вовремя об этом узнать, можно контролировать его уровень зачастую даже без лекарств - диетой и физической активностью. Диабет приходит не сразу - сначала наступает нарушение толерантности к глюкозе (сладкому), или преддиабет. Вот тут-то и надо поймать проблему.

О том, как проанализировать собственную сладость, рассказал кандидат медицинских наук, эндокринолог Дмитрий Шемякин.

Статью можно прочитать здесь <https://zdr.ru/analiz-na-sladkoe/>

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.



**Чечилова, С. Инсулин и мышцы / С. Чечилова // Будь здоров!. - 2024. - № 3. - С. 35-40.**

Как подобрать адекватные физические нагрузки для человека с диабетом второго типа, а также тому, кто не хочет испытывать этих проблем, но ему уже ставят диагноз «преддиабет»? В статье советы даёт С. М. Чечельницкая, профессор, доктор медицинских наук, врач лечебной физической культуры и спортивной медицины в Государственном научном центре «Национальный медицинский исследовательский центр эндокринологии».

Анонс статьи можно прочитать здесь <https://vk.com/budzdorovmagazine>


**Интернет-ресурсы**




Статья эндокринолога Татьяны Мохорт «Предиабет: мало знать, надо бороться» на сайте информационного портала медработников Беларуси «Медицинский вестник»

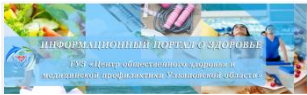
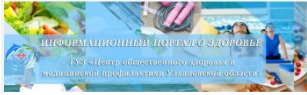
<https://medvestnik.by/konspektvracha/prediabet-malo-znat-nado-borot-sya>

Предиабет может иметь различные проявления и устанавливается с использованием различных методологий: нарушение толерантности к глюкозе и нарушение гликемии натощак диагностируются по данным орального глюкозотолерантного теста; предиабет устанавливается по уровню гликированного гемоглобина. При установлении диагноза предиабета важно понимать цели, которые должны быть поставлены перед пациентом, - своевременная диагностика может замедлить (или исключить) его прогрессию в манифестную стадию СД 2-го типа и развитие хронических микро- и макрососудистых осложнений и тем самым снизить кардиоваскулярный риск.

 <p>Многопрофильный медицинский центр</p>	<p>Статья эндокринолога Татьяны Мусик «<b>10 главных симптомов преддиабета</b>» на портале TUT.BY <a href="https://centrsna.by/articles/pressa-onas/10-glavnykh-simptomov-preddiabet-statya-endokrinologa-tatyany-musik/">https://centrsna.by/articles/pressa-onas/10-glavnykh-simptomov-preddiabet-statya-endokrinologa-tatyany-musik/</a></p> <p>Преддиабет - это состояние, при котором в организме нарушается жировой и углеводный обмен. На фоне избыточного рафинированного и жирового питания, низкой физической активности человек набирает вес, у него нарушается работа инсулина и возникает состояние инсулинорезистентности. Опасен преддиабет тем, что может провоцировать развитие сахарного диабета, вызывать сердечно-сосудистые патологии (инсульт, инфаркт), проявляться артериальной гипертензией. У женщин может нарушаться менструальный цикл и развиваться синдром поликистозных яичников или бесплодия, у мужчин - снижаться тестостерон и либидо. Нарушение жирового обмена может провоцировать развитие атеросклероза, при котором в стенках сосудов начинают откладываться холестериновые бляшки.</p>
<p>Яндекс Здоровье</p>	<p>Статья «<b>Инсулинорезистентность, преддиабет, диабет - как вовремя распознать и не заполучить сахарный диабет</b>» на сайте Яндекс. Здоровье <a href="https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=5347">https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=5347</a></p> <p>Исследования показывают, что если люди с преддиабетом не вносят коррективы в свой образ жизни, большинство из них в течение 10 лет сталкивается с развитием сахарного диабета 2 типа. При этом отмечается, что у 15-30% людей с преддиабетом сахарный диабет 2 типа развивается в течение 5 лет.</p> <p>Показаниями к диагностике преддиабета являются те же факторы риска, что и у инсулинорезистентности – малоактивный образ жизни и лишний вес, наследственность, гестационный диабет (а также рождение ребенка весом более 4 кг), гипертония, низкий уровень липопротеинов высокой плотности, повышенный уровень триглицеридов, синдром поликистозных яичников, наличие сердечно-сосудистых заболеваний.</p>
<p>#СЕКТА</p>	<p>Статья А. Нестеровой «<b>Инсулинорезистентность и преддиабет: как обнаружить и контролировать</b>» на сайте Школы идеального тела #Sekta <a href="https://sektascience.com/2018/09/insulin-resistance-prediabetes/">https://sektascience.com/2018/09/insulin-resistance-prediabetes/</a></p> <p>Преддиабет - состояние, когда уровень глюкозы в крови выше, чем нормальный, но недостаточно высокий, чтобы диагностировать диабет 2 типа. Когда клетки организма становятся менее чувствительными к инсулину, возникает инсулинорезистентность. Впоследствии это состояние может перерасти в преддиабет, а потом и в диабет второго типа. Рассказываем, что такое инсулинорезистентность и преддиабет и как контролировать эти состояния.</p>
<p>НЕЙРОКЛИНИКА КАРПОВА</p>	<p>Статья «<b>Преддиабет: что это и как лечить?</b>» на сайте Нейроклиники Карпова <a href="https://karpov-clinic.ru/articles/endokrinologiya/644-preddiabet-cto-eto-i-kak-lechit.html">https://karpov-clinic.ru/articles/endokrinologiya/644-preddiabet-cto-eto-i-kak-lechit.html</a></p> <p>Преддиабетом называют пограничное состояние между здоровьем и сахарным диабетом. Его развитие связано со сбоями обменных процессов, в результате чего снижается чувствительность клеток к гормону инсулину. Это запускает цепочку патологических процессов, которые нарушают работу практически всех органов и систем. Официального медицинского диагноза «преддиабет» не существует - этим термином врачи называют сбой, связанные с нарушением толерантности к глюкозе. Преддиабет возникает в тех случаях, когда организм не способен нормально реагировать на инсулин и поддерживать уровень глюкозы в крови на должном уровне.</p>
<p>проболезни</p>	<p>Статья эндокринолога И.Г. Цветковой «<b>Преддиабет (преддиабет) - симптомы и лечение</b>» на сайте «Проболезни» <a href="https://probolezny.ru/prediabet/">https://probolezny.ru/prediabet/</a></p>



	<p>Интерес к предиабету связан с тем, что в последние годы во всём мире постоянно неуклонно растёт число больных сахарным диабетом. Это заболевание провоцирует массу осложнений, влияет на трудоспособность, сокращает продолжительность жизни. Если диагностировать нарушения углеводного обмена на стадии предиабета, то есть шанс предотвратить все эти тяжёлые последствия.</p>
	<p>Статья <b>«Как приём препаратов, снижающих уровень сахара, влияет на лишний вес?»</b> на сайте проекта STROYNEE.PRO <a href="https://stroynee.pro/articles/kak-priem-preparatov-snizhayuschikh-uroven-sakhara-vliyaet-na-lishniy-ves/?utm_source=vandex&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_campaign=%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%81%D0%B0%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%B0_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F_%D0%BF%D0%BE%D0%B8%D1%81%D0%BA_%D1%80%D1%81%D1%8F106807033&amp;utm_term=---autotargeting&amp;utm_content=539535933015788313897/desktop/%D0%A3%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BAIdzen.rulnone0&amp;yclid=1409202051678994431">https://stroynee.pro/articles/kak-priem-preparatov-snizhayuschikh-uroven-sakhara-vliyaet-na-lishniy-ves/?utm_source=vandex&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_campaign=%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%81%D0%B0%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%B0_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F_%D0%BF%D0%BE%D0%B8%D1%81%D0%BA_%D1%80%D1%81%D1%8F106807033&amp;utm_term=---autotargeting&amp;utm_content=539535933015788313897/desktop/%D0%A3%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BAIdzen.rulnone0&amp;yclid=1409202051678994431</a></p> <p>Лишние килограммы и неконтролируемо растущая талия давно перестали быть только косметическими проблемами, очень часто они связаны с такими серьезными проблемами, как инсулинорезистентность, предиабет или диабет второго типа. Существуют ли препараты, которые могут воздействовать не только на высокий уровень сахара в крови, но и помогут похудеть? Очень часто в таких целях применяют Метформин - один из самых известных препаратов в теме лишнего веса. По инструкции показанием к его назначению является сахарный диабет 2 типа, однако на различных форумах публикуются авторские схемы применения в качестве жиросжигающего и способствующего сбросу веса средства. Помогает ли он действительно похудеть или существуют более удачные аналоги?</p>
	<p>Статья <b>«Диета при предиабете. Пример рациона на неделю»</b> и <b>другие статьи на тему «предиабет»</b> на сайте ООО «Мерк» <a href="https://prediabet.ru/articles/dieta-pri-prediabete-primer-ratsiona-na-nedelyu/">https://prediabet.ru/articles/dieta-pri-prediabete-primer-ratsiona-na-nedelyu/</a></p> <p>Даже при незначительном повышении уровня глюкозы в крови начинает формироваться инсулинорезистентность, что впоследствии приведёт к снижению выработки инсулина организмом из-за истощения адаптационных механизмов в организме и снижения количества и способности бета-клеток поджелудочной железы вырабатывать инсулин. Поэтому человек может не чувствовать сильных изменений в самочувствии. На данном этапе самое важное - не допустить перехода состояния в диабет 2 типа. Эффективным способом это сделать является коррекция режима питания и активности. Вовремя выявленный предиабет, коррекция образа жизни и применение лекарств могут помочь предотвратить возникновение сахарного диабета 2 типа. Основное лечение – это изменение образа жизни и привычек!</p>
	<p>Статья А. Комаровой и К. Скрыпник <b>«Это уже не намёк на болезнь»: что делать, если у вас обнаружили предиабет»</b> на сайте Сетевого издания «Фарммедпром» <a href="https://pharmmedprom.ru/articles/eto-uzhe-ne-namyok-na-bolezn-chno-delat-esli-u-vas-obnaruzhili-prediabet/">https://pharmmedprom.ru/articles/eto-uzhe-namyok-na-bolezn-chno-delat-esli-u-vas-obnaruzhili-prediabet/</a></p> <p>До 25% пациентов, у которых обнаружен предиабет, в течение 3-5 лет после его выявления сталкиваются с диабетом 2 типа, у 70% это заболевание развивается в течение жизни. Вместе с экспертом фармацевтической компании «Нижфарм» разбираемся, чем лечат предиабет, каков прогноз, и почему без ответственного отношения пациента к собственному здоровью даже самый опытный врач не сможет добиться успеха.</p>
	<p>Статья <b>«Накануне диабета: как предупредить развитие недуга»</b> на сайте «Фармация» <a href="https://farmacia.ru/blog/ofitsialno/nakanune-diabeta-kak-predupredit-razvitie-neduga/">https://farmacia.ru/blog/ofitsialno/nakanune-diabeta-kak-predupredit-razvitie-neduga/</a></p> <p>Чем старше мы становимся, тем выше риск столкнуться с сахарным диабетом 2 типа. Развивается это заболевание не одномоментно,</p>

	<p>«сигналы» о том, что не всё благополучно, организм начинает подавать гораздо раньше. Просто не все своевременно обращают на них внимание. Между тем, у такого «пограничного» состояния есть официальное название – предиабет. Предиабет объединяет в себе несколько вариантов нарушения обмена глюкозы в организме человека. Например, когда сахар повышается утром. Либо когда мы видим повышение уровня сахара после еды. С недавнего времени предиабет получил свой код в международной классификации заболеваний. То есть это уже болезнь. Но ещё не сахарный диабет. С 2019 года и в России диагностированный предиабет является основанием для диспансерного наблюдения за пациентом. Ежегодно ему необходимо сдавать анализ уровня сахара в крови.</p> <p>Предиабет – это предшественник диабета 2 типа. Факторы риска его возникновения – избыточный вес, наличие диабета 2 типа у близких родственников, для женщин – рождение крупных детей.</p>
	<p>Интервью с главным эндокринологом Министерства здравоохранения Ульяновской области Г. Милюковой «<b>Что такое предиабет и можно ли его вылечить</b>» на сайте ГУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Ульяновской области» <a href="http://ocmp73.ru/medprof/stati/6616-что-такое-preddiabet-i-mozhno-li-ego-vylechit-ulyanovtsam-rasskazala-glavnyj-endokrinolog-regionalnogo-minzdrava-galina-milyukova">http://ocmp73.ru/medprof/stati/6616-что-такое-preddiabet-i-mozhno-li-ego-vylechit-ulyanovtsam-rasskazala-glavnyj-endokrinolog-regionalnogo-minzdrava-galina-milyukova</a></p> <p>Каждый 9-ий взрослый в мире в ближайшие годы рискует заболеть диабетом, такой прогноз делают эксперты. Подавляющее количество больных страдают сахарным диабетом второго типа, который занимает 95% от общего количества случаев заболевания в мире. В первую очередь его развитие обусловлено неправильным питанием с большим количеством рафинированных углеводов, малоподвижным образом жизни, частотой стрессовых ситуаций и вредными привычками. Эти факторы в совокупности приводят к тому, что появляется избыточный вес или ожирение, артериальная гипертензия, атеросклероз – всё это в комплексе приводит к развитию диабета второго типа. Насколько важно вовремя выявить начальные проявления заболевания на стадии предиабета?</p>
	<p>Интервью с главным эндокринологом Министерства здравоохранения Ульяновской области Г. Милюковой «<b>COVID-19 и сахарный диабет. Как снизить риски?</b>» на сайте ГУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Ульяновской области» <a href="http://ocmp73.ru/medprof/stati/4865-covid-19-i-sakharnyj-diabet-kak-snizit-riski">http://ocmp73.ru/medprof/stati/4865-covid-19-i-sakharnyj-diabet-kak-snizit-riski</a></p> <p>Эксперты Всемирной организации здравоохранения неоднократно заявляли о том, что коронавирусная инфекция особо опасна для людей с хроническими заболеваниями, в частности с сахарным диабетом. У таких пациентов болезнь протекает тяжелее и приводит к более серьезным последствиям. Пациенты с сахарным диабетом, ожирением, ишемической болезнью сердца имеют более высокие риски заболевания коронавирусной инфекцией и, возможно, её более тяжёлого течения. Не сам по себе сахарный диабет делает человека восприимчивым к коронавирусу. Речь идёт о сахарном диабете, который не находится под контролем, т.е. когда уровень глюкозы в крови высокий.</p>