

«Инсулинорезистентность: чем опасна и как победить».

Инсулинорезистентность – это сниженная восприимчивость инсулин-чувствительных тканей к действию инсулина при его достаточном уровне в крови. Инсулинорезистентность опасна тем, что она в дальнейшем приводит к развитию сахарного диабета второго типа. В группу риска по инсулинорезистентности входят люди с избыточной массой тела и с гипертонией. Также не исключена роль наследственного фактора.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов об инсулинорезистентности, о контроле уровня сахара в крови, о предиабете (преддиабете), о сахарном диабете 2-го типа, о безопасном снижении веса. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Астамирова, Х.С. Настольная книга диабетика : как наладить жизнь с непростым диагнозом : [самая известная книга о диабете : как управлять диабетом на разных стадиях заболевания, что нужно знать про инсулин: дозировки и схемы лечения, почему возникают осложнения и возможно ли их избежать] / Х. Астамирова, М. Ахманов. - 7-е изд. - М. : Эксмо, 2021. - 526, [1] с. : ил., табл. - (Интеллектуальный научпоп. Медицина не для всех). Диабет не болезнь, а образ жизни. Если вы заболели, не надо отчаиваться, старайтесь активно поддерживать свой организм в нормальном состоянии с помощью диеты, лекарств и физических нагрузок. А этому диабетик должен быть обучен. Хочешь жить - учись! И не по переводным пособиям, бесполезным для российских диабетиков в силу своей неадаптированности к нашим условиям, и не по сомнительным трудам, советующим отказаться от лекарств и лечить диабет рыдающим дыханием или голодной диетой с десертом из гимнастики йогов, а по книгам, подобным той, которую вы держите сейчас в руках. Ведь написали её врач-эндокринолог Хавра Саидовна Астамирова и диабетик со стажем Михаил Сергеевич Ахманов, физик, писатель, член Союза писателей Санкт-Петербурга. Следуя советам книги, вы реально сократите все неудобства, связанные с вашей болезнью, и сможете вернуться к полноценной активной жизни во всех её проявлениях.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/mikhail-ahmanov/nastolnaya-kniga-diabetika-kak-naladit-zhizn-s-neproстым-di/chitat-onlayn/</p>
	<p>Берковская, М.А. ГОРМОНичное тело : как бороться с нарушениями обмена веществ и хронической усталостью / М. Берковская. – М. : Эксмо, 2020 [г.е. 2019]. - 294, [1] с. : ил. Лишний вес, состояние хронического стресса, переедание, недовольство собственной внешностью - это наиболее распространенные 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 преддиабета в диабет? Как не дать разрядиться нашей «батарейке» - 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 <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/marina-berkovskaya/gormonichnoe-telo/</p> <p>Книгу можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>



Брэнд-Миллер, Д. Глюкоза совершает новую революцию в диетологии : снижение веса, контроль уровня сахара в крови и долгая здоровая жизнь / Д. Брэнд-Миллер, К. Фостер-Пауэл, С. Колагури. - Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 411 с. - (Гликемический индекс - путь к здоровью = The glycemic index solution for optimum health). - (Artline). - (Международный бестселлер).

В книге автор простым языком рассказывает о том, что нужно знать о гликемическом индексе и почему это важно для здорового образа жизни. Книга поможет вам: улучшить состояние Вашего здоровья, сбросить лишний вес, уменьшить риск инфаркта миокарда, следить за уровнем сахара в крови, справиться с сахарным диабетом 1-го и 2-го типов, контролировать обмен веществ.



Грушин, А. Избавление от диабета : гимнастика, снижающая уровень сахара в крови / А. Грушин ; Проект «Спасение». – СПб. : Питер, 2013. - 222, [1] с. : ил. - (Методики физиолога Бориса Жерлыгина).

Борис Степанович Жерлыгин - спортивный физиолог и тренер, руководитель уникального оздоровительного клуба «Прощай, диабет!». За 15 лет существования клуб помог сотням людей, страдавших диабетом второго типа. Новейшие спортивные технологии, разработанные Борисом Жерлыгиным, позволили им нормализовать уровень сахара в крови, отказаться от приёма лекарств и вернуться к активной и здоровой жизни.



Коэн, С. Система «5 шагов» против диабета : естественный и безвредный способ контролировать уровень сахара в крови / С. Коэн ; [пер. с англ. Э.Э. Бусловой]. – М. : Эксмо, 2013. - 463 с.

Многие диабетики считают, что существует всего один вид контроля сахара в крови – препараты, отпускаемые по рецепту. Многие врачи думают так же. В этой книге «самый надёжный фармацевт Америки» Сьюзи Коэн представляет свою методику, как избежать осложнений диабета. Всего 5 шагов отделяют вас от отличного самочувствия и нормального уровня сахара в крови. Начните с «зелёных» напитков, рецепты которых представлены в этой книге. Они предотвратят или замедлят развитие диабета, защитят поджелудочную железу и клетки, производящие инсулин. Затем – витамин D. Немногие знают, что дефицит этого витамина может привести к осложнениям. Следующий шаг – больше клетчатки. Она поможет контролировать всплески глюкозы. Подберите подходящие именно вам добавки. И, наконец, разберитесь в необходимых для диабетиков микроэлементах.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь:

<https://www.litmir.me/br/?b=181967&p=1>



Мурадова, Е.О. Сахарный диабет : диагностика, лечение, профилактика : [определяем уровень сахара в крови, лечебное питание больного, диабет у беременных и детей, подбираем средства лечения : диагностика, лечение, профилактика] / Е.О. Мурадова. – М. : Эксмо, 2010. - 255 с. : ил., табл. - (Азбука здоровья).

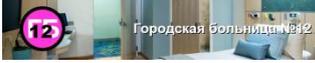
Сахарный диабет - одно из самых серьёзных и малоизученных заболеваний. Ещё большую угрозу для здоровья и жизни человека представляют осложнения этой болезни. Прочитав нашу книгу, вы узнаете, как определить первые признаки заболевания и выявить их причины; выбрать режим дня и питание. Также вы сможете разобраться, какие традиционные и нетрадиционные методы помогут вам сделать жизнь полноценной и комфортной. Используя описанные советы, вы сможете работать, заниматься спортом и жить полноценной жизнью, а вооружившись знаниями - справиться с недугом!

	<p>Папе, Д. Стройное тело без диет : инсулин, как гормон стройности / Д. Папе, Р. Шварц, Э. Трунц-Карлизи, Х. Гиллессен ; [пер. с нем. А.А. Голубковой]. – М. : АСТ : Кладезь, 2013 : Полиграфиздат. - 189, [1] с. : цв. ил.</p> <p>Учёными и диетологами доказано - сон является самой длинной и эффективной фазой сжигания жира. На основе этого революционного открытия доктора медицины Детлефа Папе и доктора медицины Рудольфа Шварца была разработана уникальная программа инсулинового раздельного питания «Худеем во сне».</p> <p>Всё, что от вас требуется, - пройти тест и на основе результатов выбрать систему питания, учитывающую ваши индивидуальные особенности. Данной системе легко следовать, и она не требует мучительного голодания!</p> <p>Узнайте, как держать под контролем «гормон толщины» инсулин и активизировать «гормоны стройности», эффективно используя биоритмы вашего организма, и очень скоро у вас будет идеальная фигура не в мечтах, а в реальности!</p>
	<p>Фурман, Д. Покончим с диабетом : [программа питания, которая поможет снизить дозировки инсулина и уменьшить уровень сахара в крови] / Д. Фурман ; [пер. с англ. И.Г. Шкурко]. – М. : Эксмо, 2015, [т.е. 2014]. - 331 с. : ил.</p> <p>В издании представлен тщательно составленный план действий по лечению и профилактике диабета. В книге также содержится уникальная схема питания, ценные рекомендации в выборе продуктов, разнообразные рецепты высокопитательных блюд. Предлагаемая программа помогла тысячам людей не только снизить дозировки инсулина и других лекарств, но и навсегда избавиться от диабета.</p>
	<p>Харрар, С. Вы не больны, у вас дисбаланс сахара. Состав крови - показатель здоровья : [предотвратите болезни, сбросьте лишний вес, наберите энергию и укрепите самочувствие, естественным образом сбалансировав уровень сахара в крови] / С. Харрар ; [пер. с англ. П. Ерохова]. – М. : АСТ: Астрель ; Владимир : ВКТ, 2008. - 479 с.</p> <p>Контроль над сахаром в крови нужен не только людям, больным диабетом. Он нужен всем - женщинам, мужчинам и даже детям, всем, кто хочет оставаться бодрыми, здоровыми и счастливыми. К счастью, этого можно легко и просто достичь вместе с данной книгой.</p>
<p>Статьи в периодических изданиях</p>	
	<p>Аметов, А.С. Предиабет: лечить или не лечить? / А.С. Аметов, Е.А. Ермакова // Диабет. Образ жизни. - 2017. - № 2. - С. 20-22.</p> <p>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.</p>

	<p>Берковская, М. Инсулинорезистентность: причины и следствие / М. Берковская // Живу с диабетом. – 2022. - № 10. - С. 12. : ил. Типичный рассказ пациентов с лишним весом: «Врач заподозрил инсулинорезистентность. Велел срочно сдать анализ на инсулин». Понятно, что человеку с большой массой тела (от 90 до 110 кг) совершенно хочется найти какую-то конкретную причину набора веса, например, отклонение в количестве какого-нибудь гормона, на которое можно списать все набранные килограммы. Статью можно прочитать здесь https://catalog-n.com/zhivu-s-diabetom-10-2022#zhivu-s-diabetom-10-2022-12</p>
	<p>Борисова, Е. Лучше предупредить, чем лечить / Е. Борисова // Будь здоров!. - 2019. - № 6. - С. 74-76 : фот. Статья посвящена мероприятиям, направленным на раннюю диагностику предиабета и профилактику сахарного диабета второго типа. <u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p>Волкова, А.Р. Диетотерапия в коррекции инсулинорезистентности / А.Р. Волкова, С.В. Дора // Диабет. Образ жизни. - 2021. - № 2. - С. 10-14 : ил. В последнее время происходит омоложение пациентов с инсулинорезистентностью. Важную роль в коррекции инсулинорезистентности вместе с медикаментозной терапией играет изменение образа жизни. Характер питания человека как часть профилактики и терапии ожирения с каждым годом приобретает всё большую актуальность. Статью можно прочитать здесь https://zhurnaly-top.online/magazines/13836-diabet-obraz-zhizni-2-2021.html</p>
	<p>Волкова, А.Р. Роль физической активности в коррекции инсулинорезистентности / А.Р. Волкова, С.В. Дора // Диабет. Образ жизни. - 2021. - № 1. - С. 16-19 : ил. В настоящее время уровень физической активности снижается, а доступность пищевых ресурсов увеличивается, что приводит к формированию избытка массы тела и ожирения. Основой для уменьшения инсулинорезистентности при ожирении является снижение массы тела. Физическая активность является неотъемлемой и очень важным компонентом поддержки здоровья и уменьшения инсулинорезистентности. Статью можно прочитать здесь https://zhurnaly-top.online/magazines/13672-diabet-obraz-zhizni-1-2021.html</p>
	<p>Ищерякова, К.А. Предиабет / К.А. Ищерякова // Диабет. Образ жизни. - 2021. - № 1. - С. 10-15 : ил. В период пандемии коронавирусной инфекции мы часто забываем 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. Статью можно прочитать здесь https://zhurnaly-top.online/magazines/13672-diabet-obraz-zhizni-1-2021.html</p>

	<p>Кравец, Т. Предиабет - сигнал к действию / Т. Кравец // 60 лет - не возраст. - 2011. - № 2. - С. 26-33.</p> <p>Существует такое понятие - «предиабет». 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.</p>
	<p>Павлова, О. Объёмный живот – признак инсулинорезистентности / О. Павлова // Живу с диабетом. – 2022. - № 5. - С. 12. : ил.</p> <p>Одной из причин роста жировой клетчатки в области талии является инсулинорезистентность. Частые перекусы, наследственная предрасположенность, стрессы, высокоуглеводное питание стимулируют выбросы инсулина. Всё это провоцирует инсулинорезистентность и далее диабет 2-го типа.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://zhurnaly-top.online/magazines/14795-zhivu-s-diabetom-5-maj-2022.html</p>
	<p>Сидоров, В. Диабет на пороге / В. Сидоров // Будь здоров!. - 2014. - № 5. - С. 13-19 : 2 фот.</p> <p>Статья посвящена следующим вопросам: симптомы сахарного диабета, риск возникновения и диагностика диабета и предиабета, профилактика заболевания и диетическое питание при диабете.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p>Тихомирова, Т. Сладость не в радость / Т. Тихомирова // Здоровье. - 2009. - № 12. - С. 60-63 : 3 фот.</p> <p>Хотя диабет - самое распространённое заболевание, мы до последнего не узнаем его в лицо. А всё потому, что плохо себе представляем, что это такое. Диабет 1-го и 2-го типа - две совершенно разные болезни. Как правильно научиться разбираться и защищаться от него?</p>
	<p>Федоров, А. Анализ на сладкое / А. Федоров // Здоровье. - 2011. - № 12. - С. 100 : фот.</p> <p>Анализ на уровень сахара - один из анализов, которые периодически надо проходить обязательно.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://zdr.ru/analiz-na-sladkoe/ и в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Шварцбурд, П.М. Разные лица инсулиновой резистентности / П.М. Шварцбурд // Химия и жизнь. - 2013. - № 7. - С. 2-5 : ил.</p> <p>В последние годы многие развитые страны столкнулись с эпидемическим ростом сахарного диабета 2-го типа. Этой формой диабета страдают более 300 миллионов человек во всём мире, причём количество пациентов удваивается каждые 10-15 лет. Диабет второго типа развивается, когда некоторые ткани пациента малочувствительны к действию инсулина, то есть приобретают инсулинорезистентность. Пытаясь бороться с диабетом 2-го типа, врачи и исследователи обращают на инсулинорезистентность особое внимание.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://elementy.ru/nauchno-populyarnaya_biblioteka/432116</p>
<p>Интернет-ресурсы</p>	
	<p>Статья «Диета при инсулинорезистентности, меню питания» на сайте Подольской городской детской поликлиники № 3 https://www.gdp3podolsk.ru/blog/dieta-pri-insulinorezistentnosti-menju-pitanija</p>

	<p>Детлеф Папе - немецкий диетолог, доктор медицины. В соавторстве с коллегами он написал книгу «Стройное тело без диет: инсулин, как гормон стройности», которая считается бестселлером и в мире, и в СНГ. Доктор разработал не совсем диету - методику раздельного питания, благодаря которой тело начинает сжигать лишние жировые отложения во сне. Методика помогает избавиться от лишнего и закрепить полученный вес, но подойдёт не всем...</p> <p>Если вы давно грешите любовью к не полезным блюдам и набрали лишний вес (особенно в талии), у вас могла выработаться инсулинорезистентность. О ней никто не знает, пока это состояние не превращается в следующее - сахарный диабет 2 типа. Но даже если резистентность уже «засела» в теле, инсулиновая диета поможет отсрочить развитие диабета, а то и предотвратить его появление.</p>
 <p>Многопрофильный медицинский центр</p>	<p>Статья эндокринолога Татьяны Мусик «10 главных симптомов преддиабета» на портале TUT.BY https://centrsna.by/articles/pressa-onas/10-glavnykh-simptomov-preddiabetata-statya-endokrinologa-tatyany-musik-na-portale-tut-by/</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>А я – здоров! AYZDOROV.RU</p>	<p>Статья врача-гастроэнтеролога Е.И. Горшениной «Инсулинорезистентность: симптомы, лечение и диета» на сайте медицинского издания «А я – здоров!» (AyZdorov.ru) https://www.ayzdorov.ru/lechenie_diabeta_Insulinorezistentnost.php</p> <p>Инсулинорезистентность опасна тем, что она в дальнейшем приводит к развитию сахарного диабета второго типа. В группу риска по инсулинорезистентности входят люди с избыточной массой тела и с гипертонией. Также не исключена роль наследственного фактора. По классификации МКБ-10 инсулинорезистентность не имеет кода, так как не является отдельным заболеванием.</p> <p>Инсулинорезистентность не лечится полностью, но взяв её под контроль, удастся не допустить серьёзных последствий для здоровья.</p>
 <p>MEGAPTEKA.RU Лучшая система заказа и бронирования</p>	<p>Статья врача-терапевта Д.Я. Ивановой «Что такое инсулинорезистентность, симптомы у женщин» на сайте Мегаптека.ру https://megapteka.ru/specials/insulinovaya-rezistentnost-432</p> <p>Термин «инсулиновая резистентность» (ИР) знаком практически каждому человеку. Но далеко не все знают, чем опасно это негативное состояние и почему с ним нужно бороться. Попробуем объяснить простыми словами, что такое инсулинорезистентность и как предупредить её развитие.</p>
 <p>Медицинский центр «Диана»</p>	<p>Статья «Мнение эндокринолога: инсулинорезистентность - причина или следствие ожирения? Что лечить в первую очередь?» на сайте Медицинского центра «Диана» https://medcentr-diana-spb.ru/endokrinologiya/jendokrinolog-insulinorezistentnost/</p> <p>Диагноз «инсулинорезистентность» - всегда ли это правильно? Пациенты, обращающиеся по поводу лечения ожирения, часто вместо адекватного набора диагностических и лечебных мер, направленных на устранение именно ожирения, получают диагноз</p>

	<p>«инсулинорезистентность» и список анализов для выявления этого нарушения. В чём ошибка специалистов, рассматривающих ожирение как следствие резистентности к инсулину? Как связаны эти состояния?</p>
	<p>Статья «Как лечат инсулинорезистентность эндокринологи» на сайте Горбольницы № 12 г. Барнаула https://gb12-barnaul.ru/blog/kak-lechat-insulinorezistentnost-jendokrinologi/</p> <p>Изменения со стороны метаболического ответа на одну из разновидностей инсулина называется инсулинорезистентностью. Патология приводит к повышенной концентрации гормона в крови по сравнению с реальными показателями глюкозы. Заболевание встречается у 15% мужчин и 10% женщин (здоровых), при сахарном диабете соотношение равно 78 и 84%.</p>
	<p>Статья «Инсулинорезистентность, преддиабет, диабет - как вовремя распознать и не заполучить сахарный диабет» на сайте Яндекс. Здоровье https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=5347</p> <p>Из этого материала вы узнаете, что такое инсулинорезистентность, как узнать, есть ли она у вас, чем опасна, а главное – как побороть инсулинорезистентность до того, как она стала причиной сахарного диабета.</p>
	<p>Статья «Инсулинорезистентность: профилактика, питание и лечение» на сайте Международного института интегративной нутрициологии https://miin.ru/blog/insulinorezistentnost/</p> <p>В статье рассматриваются следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что такое инсулин и инсулинорезистентность • Причины инсулинорезистентности • Симптомы инсулинорезистентности • Виды инсулинорезистентности • Диагностика инсулинорезистентности • Осложнения и последствия инсулинорезистентности • Питание при инсулинорезистентности • Лечение инсулинорезистентности • Интервальное голодание при инсулинорезистентности • Профилактика инсулинорезистентности
	<p>Статья Е.С. Рубановой «Инсулинорезистентность и её роль в развитии сахарного диабета» на сайте MedAboutme https://medaboutme.ru/articles/insulinorezistentnost_i_ee_rol_v_razvitii_sakharnogo_diabeta/</p> <p>В соответствии с данными ВОЗ ежегодно около 2 млн. людей погибает от всевозможных осложнений сахарного диабета. Между тем, своевременная диагностика и коррекция инсулинорезистентности помогают избежать развития такого заболевания. Как известно, при полном здоровье поджелудочная железа человека вырабатывает ровно столько инсулина, сколько необходимо для поддержания оптимального уровня глюкозы в плазме крови. Гормон инсулин обеспечивает поступление глюкозы (являющейся основным ресурсом энергии) внутрь клеток. Однако если у человека развивается инсулинорезистентность, эти процессы нарушаются, и запускается целый каскад патологических процессов, которые нарушают деятельность едва ли не всех органов.</p>
	<p>Статья «Опасность инсулинорезистентности» на сайте Медцентра «ИнтелПлюс» https://intelplyus.ru/opasnost-insulinorezistentnosti/</p> <p>Быстрый ритм жизни, неправильное питание, малоподвижный образ жизни и хронический стресс могут привести к развитию множества заболеваний, негативно влияющих на самочувствие и функционирование человека. Абдоминальное ожирение всё чаще становится причиной развития резистентности тканей к инсулину, что</p>

	<p>может привести к неудачам в снижении веса. Кроме того, инсулинорезистентность может вызвать трудности при беременности.</p>
<p>#SEKTA</p>	<p>Статья А. Нестеровой «Инсулинорезистентность и предиабет: как обнаружить и контролировать» на сайте Школы идеального тела #Sekta https://sektascience.com/articles/health/insulin-resistance-prediabetes/</p> <p>Инсулин - гормон, вырабатываемый поджелудочной железой. Он помогает глюкозе из крови проникать в клетки мышц, жира и печени, где она используется как источник энергии. Глюкоза приходит в организм из пищи. Её также может производить печень - например, когда вы голодаете. Когда уровень глюкозы в крови повышается после приёма пищи, поджелудочная железа высвобождает инсулин. Он снижает уровень глюкозы в крови до нормальных значений. Инсулинорезистентность - состояние, когда клетки мышц, жира и печени не реагируют на инсулин нужным образом и не могут легко извлекать глюкозу из крови.</p>
<p>НЕЙРО  КЛИНИКА КАРПОВА</p>	<p>Статья «Предиабет: что это и как лечить?» на сайте Нейроклиники Карпова https://karpov-clinic.ru/articles/endokrinologiya/644-preddiabet-cto-eto-i-kak-lechit.html</p> <p>Сахарный диабет - системное заболевание, которое влечёт серьёзные нарушения и снижает качество жизни больного. Зачастую ему предшествует состояние под названием предиабет, требующее немедленной коррекции и профилактики развития патологии второго типа.</p>
<p> КЛИНИКА ПИРОГОВА</p>	<p>Статья «Механизм инсулинорезистентности при сахарном диабете - почему об этом важно знать?» на сайте Клиники Пирогова https://pirogovclinic.ru/otdeleniya/lechebno-diagnosticheskoe-otdelenie/konsultatsiya-endokrinologa/blog/mekhanizm-insulinorezistentnosti-pri-sakharnom-diabete/</p> <p>По данным Министерства Здравоохранения, в России примерно 9 млн. человек страдает от сахарного диабета 1 и 2 типа. В 80% случаев зависимости от инсулина можно было бы избежать. Вместе с ведущим эндокринологом клиники Пирогова, врачом высшей категории Либеранской Натальей Сергеевной мы решили разобраться в том, что такое «инсулинорезистентность», какую роль этот механизм играет в развитии сахарного диабета и почему это следует знать каждому.</p>
<p>LAB 4 U</p>	<p>Статья Анны Федорцовой «Индекс инсулинорезистентности НОМА IR повышен. Что делать?» на сайте медицинской онлайн-лаборатории Lab4u https://lab4u.ru/articles/indeks-insulinorezistentnosti-homa-ir-povyshen-cto-delat/</p> <p>Инсулинорезистентность – это состояние, когда клетки становятся невосприимчивы к инсулину - то есть резистентны. Для диагностики инсулинорезистентности используем Индекс инсулинорезистентности НОМА-IR. Он оценивает инсулинорезистентность через уровень глюкозы и инсулина натощак. Рассчитывается по формуле: инсулин умножить на глюкозу, разделить на 22,5.</p> <p>Референсы для тех, кому больше 20 и меньше 60 - от 0 до 2,7. Ваш результат выше 2,7. Что это значит?</p> <p>Индекс НОМА-IR повышен, инсулинорезистентность. Что делать?</p>