

# ПРЕДИАБЕТ

## Что это такое, и что я могу сделать?

### Что такое предиабет?

**Предиабет** — это состояние, которое предшествует развитию сахарного диабета 2-го типа. Оно характеризуется повышением уровня глюкозы в крови выше нормы, но ещё не является диабетом. Обычно предиабет **не имеет явных симптомов**, и вы можете не подозревать о его наличии, поэтому важно регулярно проверять уровень глюкозы.

Оцените риск предиабета на сайте [prediabet.ru](http://prediabet.ru)



### Если у меня предиабет, что это значит?

Это значит, что у вас повышен риск развития диабета 2-го типа в будущем. Даже без развития диабета предиабет сам по себе повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний — инфаркта, инсульта, деменции.

Поддержание активного образа жизни, рациональное питание и контроль массы тела **помогают снизить этот риск** и надолго сохранить здоровье. Однако предиабет связан со сложными нарушениями обмена веществ, и иногда этих мер может быть недостаточно. В таких случаях может потребоваться медикаментозная терапия, направленная на нормализацию обмена веществ и более эффективный контроль уровня глюкозы в крови.

**Сочетание здоровых привычек и терапии помогает добиться устойчивого результата и предотвратить развитие диабета.**

## Вот что помогает:



**Регулярная физическая активность**, например, ходьба.



**Снижение веса** — даже несколько килограммов могут улучшить состояние.



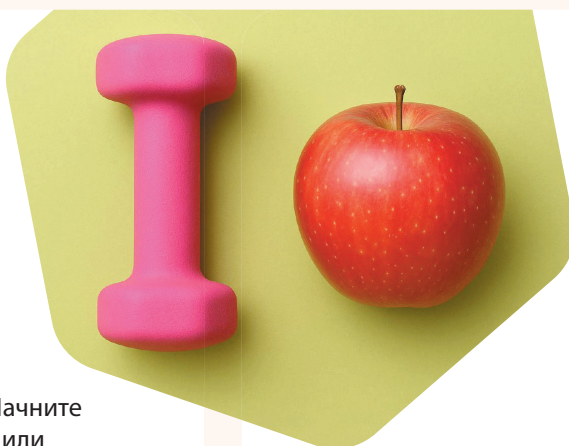
Обсудите с врачом необходимость **приема лекарственных средств**, которые могут помочь снизить риск перехода предиабета в диабет 2 типа.

### Физическая активность:

Активный образ жизни — один из лучших способов **снизить риск** диабета 2-го типа. Физические нагрузки способствуют снижению веса, нормализации артериального давления и уровня холестерина.

**Проконсультируйтесь с врачом** о том, как увеличить вашу активность.

Например, старайтесь ходить пешком. Начните с 10-минутной прогулки после завтрака или ужина. Постепенно увеличивайте время.



### Снижение веса:

Даже **умеренное снижение массы** тела помогает улучшить уровень глюкозы в крови. Потеря 5-7% веса (например, 7 кг при весе 91 кг) значительно снижает риск перехода предиабета в диабет 2 типа.

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Внесите простые изменения в рацион — они принесут большую пользу:

**Замените сладкие напитки** и соки на воду, минеральную воду или чай без сахара.

**Добавьте** в ужин **овощной салат** с заправкой с низким содержанием жира.

**Фрукты** — лучший выбор для перекуса вместо жирных десертов (мороженого, тортов, печенья).

Ешьте больше овощей — особенно некрахмалистых (капуста, огурцы, помидоры, перец, кабачки, морковь, зелень). **Откажитесь** от калорийных перекусов.

**Выбирайте цельнозерновые продукты** — гречку, булгур, овсянку, хлеб из муки грубого помола.

**Включайте** в каждый прием пищи **белок**: курицу без кожи, нежирную говядину, рыбу, бобовые (фасоль, горох, чечевицу).

**Старайтесь готовить на пару**, запекать или тушить — это помогает сохранить вкус и уменьшить количество жира.

## ЧТО ОГРАНИЧИТЬ

Колбасы, полуфабрикаты и жареные блюда — они часто содержат скрытые жиры и соль.



Сливочное масло, маргарин, сладости и выпечку — они повышают калорийность и уровень «плохого» холестерина.



## Контроль и наблюдение:

Записывайте, что и сколько вы едите и пьёте в течение недели. Это поможет понять ваши привычки в питании и упростит процесс снижения веса.



## В заключение

- **Диабет** — серьезное заболевание, и его профилактика поможет вам сохранить здоровье на долгие годы.
- Независимо от того, удалось ли нормализовать уровень сахара или он остаётся немного повышенным, риск развития диабета сохраняется. **Поэтому при предиабете оформляется диспансерное наблюдение — бесплатно, в рамках системы ОМС.** Такое наблюдение помогает регулярно контролировать уровень глюкозы и липидов крови, артериальное давление, а при необходимости — своевременно назначить лечение. Это не разовая мера, а системная поддержка, направленная на предотвращение перехода предиабета в диабет 2-го типа и развитие возможных осложнений.

# наблюдение у врача

## Почему это важно

- Даже при нормальном уровне глюкозы риск диабета 2-го типа сохраняется.
- Регулярное наблюдение помогает своевременно выявлять изменения и постепенно корректировать лечение.

## Как проходит наблюдение



Диспансерное наблюдение проводится **по полису ОМС**, бесплатно



Оформляется через **терапевта** в вашей поликлинике, при необходимости — направляют к эндокринологу.



**Регулярные визиты** обычно 1–2 раза в год, иногда чаще по показаниям.



Никаких госпитализаций и сложных процедур — **всё плано**во и комфортно.



## Что делают врачи

На приеме терапевт проводит **комплексную оценку** состояния здоровья:

- **измеряет** артериальное давление;
- **проверяет** вес, рассчитывает индекс массы тела и измеряет окружность талии;
- **оценивает** общее самочувствие и факторы риска.

Также врач может назначить несколько простых, но информативных и важных анализов:

- **анализ глюкозы крови натощак** — показывает, как организм регулирует уровень глюкозы;
- Пероральный глюкозотолерантный тест измеряет уровень сахара в крови через 2 часа после приема глюкозы, в отличие от гликемии натощак, которая оценивает уровень сахара после голодания;
- **биохимический анализ крови** — помогает оценить обмен веществ, включая уровень холестерина.

## Главное помнить!

Диспансерное наблюдение — это не формальность, а **важное плановое медицинское сопровождение**, которое позволяет регулярно контролировать показатели здоровья и получать рекомендации специалистов для предотвращения развития серьезных заболеваний и их осложнений.

## Проверяйте здоровье.

*Если вы в группе риска, попросите врача назначить анализы на диабет.*

**Оцените риск на сайте [prediabet.ru](https://prediabet.ru)**



**начните действовать**

Будьте активны

Составьте реалистичный план снижения веса

Отслеживайте результаты

Меняйте питание и привычки постепенно — именно это даёт стойкий эффект

**MERCK**

Материал подготовлен при информационной поддержке ООО «Мерк» в целях повышения осведомленности пациентов и представителей широкой общественности о своем заболевании или состоянии здоровья. Информация в материале не изменяет консультацию специалиста здравоохранения. Обратитесь к лечащему врачу. ООО «Мерк». ООО «Мерк». Тел.: +7 495 597 33 04, 115054, Москва, ул. Валовая, д. 35.

E-mail: [russia@merckgroup.com](mailto:russia@merckgroup.com)

Адаптировано с источника: <https://professional.diabetes.org/clinical-support/patient-education-library>  
RU-NONRDDT-00001