

Кое състояние наричаме предиабет?

Автор: д-р Иван Тодоров Данов, вътрешни болести и ендокринология

Нормалната стойност на кръвната захар сутрин на гладно е до 6,1 ммол/л (в Европа). Предиабетът включва две състояния - заедно или поотделно:

- кръвната захар сутрин на гладно между 6,1 - 7,0mmol/L;
- на 2-рия час след провеждане на ОГТТ (виж по-долу) кръвната захар е между 7,8 - 11,1mmol/L;

Ако имате предиабет, то дългосрочните вреди на диабета върху сърцето и кръвоносната система - може те вече да са започнали. Без лечение или промяна в стила на живот, предиабета, ще се изяви като диабет тип 2 средно за около 10 години.

Има и добра новина, обаче. Предиабет може да бъде една възможност за вас да подобрите здравето си, защото прогресията от предиабет към диабет тип 2 не е неизбежна. С промени в начина на живот - здравословни храни, повишена физическа активност и чрез поддържане здравословно тегло - има възможност да нормализирате нивото на кръвната захар. Често при предиабет, няма признаци или симптоми.

Класическите симптоми на диабет тип 2 включват:

- Повишена жажда
- Често уриниране
- Умора
- Неясно виждане
- Чести гъбични инфекции
- Загуба на тегло

Консултирайте се с вашия лекар, ако забележите тези характерни за диабет тип 2 признаци!

Американската диабетна асоциация препоръчва скрининг на кръвната захар, ако имате някои от рисковите фактори за предиабет, като:

- **Наднормено тегло, с индекс на телесна маса над 25** - наднорменото тегло е основен рисков фактор за предиабет, особено когато мастната тъкан е във корема и между мускулите;
- **Водите заседнал начин на живот** - физическата активност помага да контролирате теглото си, като използва глюкозата за енергия и прави клетки по-чувствителни към инсулина;
- **Възраст над 45 години** - рискът от предиабет се увеличава с напредване на възрастта, особено след 45г. Това става, защото хората са склонни да се движат по-малко, губят мускулна маса и увеличават теглото си. Въпреки това, по-възрастните хора не са единствените, които са изложени на риск от предиабет и диабет

тип 2. Честотата на тези заболявания също нараства в по-младите възрастови групи;

- **Имате роднина с диабет тип 2** - рискът от предиабет се увеличава, ако имате родител, дете, брат или сестра със диабет тип 2;
- **Имали сте гестационен диабет през бременността или родили бебе по-тежко от 4,1 кг;**
- **Поликистозна болест на яйчниците** - характеризиращо се с нередовен менструален цикъл, повишено окосмяване и затлъстяване;
- **Високо кръвно налягане;**
- **HDL холестерол ("добрия" холестерол) е под - 0,9 ммол / L - или триглицериди над 1.8 ммол/ L;**
- **Редовно спите по-малко от шест часа или повече от девет часа на нощ** - няколко изследвания свързани с недостатъчен сън или прекалено много сън, води до повишен риск от инсулинова резистентност, предиабет или диабет тип 2.

Когато тези условия - високо кръвно налягане, висока кръвна захар, и отклонения в холестерол - се срещат заедно, заедно със затлъстяването, те са свързани с резистентност към инсулин. Това се нарича **метаболически синдром**.

Инсулин, предиабет и малко физиология

- Инсулинът е хормон, който идва от панкреаса, жлеза, разположена зад стомаха. Когато ядете, панкреаса отделя инсулин в кръвта, който действа като ключ, който отключва микроскопични врати (наречени рецептори) в клетките, които позволяват на захарта да навлезе в тях. По този начин кръвната захар се нормализира и това води до понижаване секрецията на инсулин от панкреаса.
- Когато имате предиабет, този процес започва да работи неправилно. Вместо да навлиза във вашите клетки, захарта се повишава.
- Панкреаса не произвежда достатъчно инсулин или рецепторите на клетките са резистентни към действието на инсулина. Но могат да се съчетаят и двата механизма. Точната причина за предиабет е неизвестна, въпреки че са открити някои гени, които са свързани с инсулинова резистентност на органите. Излишните мазнини - особено в областта на корема и обездвижването са важни фактори в развитието на предиабет. Прогресия в диабет тип 2 е най-сериозната последица от нелекуван предиабет.

Тестове използвани за диагностика на предиабет

През юни 2009 г. на международна комисия, съставена от експерти на Американската диабетна асоциация, Европейската асоциация за изследване на диабета и на Международната диабетна федерация препоръчват следните кръвни тестове за предиабет:

1. **Гликирания хемоглобин (A1c) тест** - показва средната стойност на кръвната захар през последните 2-3 месеца. Ниво на A1c между 6 и 6,4% се счита предиабет. А ниво равно или по-високо от 6,5% в две отделни измервания показва, че имате диабет. Някои състояния, могат да направят тест A1C неточен - като например бременност или хемоглобинопатии.
2. **Кръвната глюкоза на гладно** - най-малко осем часа след последното хранене. Ниво на кръвната захар под 6,1ммол /л е нормално.
 - Ниво на кръвна захар 6,1-6.9 ммол /л се счита за предиабет.
 - Ниво на кръвна захар над 7.0 ммол /л или по-висока е захарен диабет.

3. Орален глюкозотолерантен тест (ОГТТ).

Условия за провеждане на орален глюкозотолерантен тест:

- Пациента да е без инфекциозни заболявания в момента на изследването, както и да не приема медикаменти повлияващи нивото на кръвната захар (да съобщи на лекаря всички медикаменти, които приема);
- Да не ограничава въглехидратите (това са сладки храни, тестени изделия, зеленчуци);
- Закупува един брой 75 г глюкоза на прах от аптеката (приблизителна цена около 1 лв);

Начин на провеждане на ОГТТ:

- Сутрин се изследва кръвна захар на гладно;
- След това се изпива разтворена в чаша вода (300мл.) глюкоза на прах за около 5 минути;
- 2 часа след приема на глюкозата отново се дава кръвна захар за изследване, като през тези 2 часа до даването на втората кръвна захар, пациента не трябва да се разхожда, да пуши, пие кафе и храни, но може да приема малко вода. В идеален план било трябвало да е пролежал тези 2 часа.

За кръвната захар на гладно важат посочените по – горе стойности. На втория час ниво на кръвната захар по-малко от 7,8 ммол/л е нормално.

Кръвна захар от 7,8 до 11,0 ммол / л се счита за предиабет. Нарича се още нарушен глюкозен толеранс (IGT). Кръвна захар над 11.1 ммол / л или по-висока означава, захарен диабет.

Ако нивото на кръвната захар е нормално, Вашият лекар може да препоръча скринингов тест на всеки три години. Ако имате предиабет, може да са необходими по-нататъшни изследвания.

Насоки от Американския колеж по ендокринология за лечение на предиабет

1. **Яжте здравословни храни** - изберете храни с ниско съдържание на мазнини и калории, но с високо съдържание на фибри. Повече физическа активност - 30 до 60 минути умерена физическа активност най-малко пет дни в седмицата.
2. **„Свалете” излишните килограми** - ако сте с наднормено тегло и намалите само 5 до 10 процента от телесното си тегло ще намалите риска от развитие на тип 2 диабет.
3. **Някои лекарства - като метформин и акарбоза** - също са вариант, ако сте изложени на висок риск от диабет, имате сърдечно-съдови заболявания, затлъстяване на черния дроб или синдром на поликистозни яйчници. В други случаи ще ви са необходими, лекарства за контрол на холестерола - статини, в частност - и медикаменти за контролиране на високо кръвно налягане.

Тъй като констатациите от няколко проучвания показват, че добрия нощен сън може да намали инсулиновата резистентност, се опитайте да получите най-малко шест часа сън всяка нощ.