**Повышенный уровень сахара крови**

**Высокий уровень глюкозы (гипергликемия) – фактор риска развития сахарного диабета!**

Целевые показатели содержания глюкозы для здорового человека: **3,3 - 5,5 ммоль/л (капиллярная кровь), 4,0 - 6,1 ммоль/л (венозная плазма).**

**Сахарный диабет (СД)**– этохроническое заболевание, характеризующееся повышенным уровнем сахара в крови, вследствие абсолютного или относительного дефицита инсулина, при разной степени развития периферической инсулинорезистентности. При сахарном диабете 1 типа развивается*абсолютная инсулиновая недостаточность*, в организме не вырабатывается собственный гормон инсулин и возникает необходимость его инъекционного введения. При
при сахарном диабете 2 типа инсулин вырабатывается, но снижается чувствительность периферических тканей организма к его действию, так называемая инсулинорезистентность.

Актуальность проблемы сахарного диабета определяется быстрым ростом заболеваемости диабетом, в основном за счет диабета 2 типа, сохраняющейся высокой смертностью и ранней инвалидизацией больных.

За последние 10 лет численность больных сахарным диабетом в мире увеличилась более чем в 2 раза! Согласно прогнозам Международной диабетической федерации к 2035 году СД будут страдать 592 млн. человек (каждый 10-й житель земли)!

Значимый рост распространенности заболевания отмечается и в России. По данным федерального регистра диабета в РФ к концу 2016 г. на диспансерном учете состояло 4,35 млн. человек (3% населения), из них: 92% (4 млн.) – с сахарным диабетом 2 типа, 6% (255 тыс.) – с диабетом 1 типа и 2% (75 тыс.) – с другими типами сахарного диабета. Но истинная численность больных в 2-3 раза превышает зарегистрированную (около 10 млн. человек, до 7% населения России), при этом каждый второй больной не осведомлен о наличии у него этого заболевания. Повышенный уровень глюкозы далеко не всегда ощущается человеком, единственный путь это узнать – сдать кровь на сахар!Узнать уровень глюкозы можно, пройдя комплексное обследовании в [Центрах здоровья г.Кирова и области](http://prof.medkirov.ru/site/adrescz), а также в медицинской организации по месту прикрепления наряду с другими мероприятиями, входящими в объем диспансеризации (подробнее – в разделе «[Зачем мне проходить диспансеризацию](http://prof.medkirov.ru/site/dispanserizaciaz)?».

В Кировской области зарегистрировано более 45 тыс. больных сахарным диабетом, 95% из них – это пациенты с СД 2 типа ( более 43,5 тыс).

Клинические проявления данных типов диабета отличается. Если сахарный диабет 1 типа имеет более острое начало заболевания и яркую клиническую картину, то сахарный диабет 2 типа чаще выявляется случайно: при прохождении диспансеризации, медицинского осмотра, имея немногочисленные, менее выраженные проявления.

К факторам риска развития сахарного диабета 2 типа относятся:

возраст 45 лет и старше (с возрастом риск заболевания увеличивается),

наличие семейного анамнеза – СД у родителей, родственников: наличие СД 2 типа у одного из родителей повышает вероятность наследования заболевания у ребенка до 40%,

избыточная масса тела и ожирение (ИМТ более 25 кг/м2): риск заболеть СД при ожирении 1ст. выше в 2 раза, а при ожирении 3 ст. риск заболеть СД возрастает в 10 раз!

гиподинамия (привычно низкая физическая активность),

нарушения углеводного обмена в анамнезе (преддиабет: нарушение толерантности к глюкозе, гипергликемия натощак),

сердечно-сосудистые заболевания.

При СД 1 типа развитие заболевания зависит на 50% от генетического компонента, от наследственности. Наследуется предрасположенность к заболеванию, пусковым механизмом которой могут послужить – вирусные инфекции, токсические вещества, факторы питания у ребенка.

Сахарный диабет является независимым фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, наличие которого повышает риск развития инфаркта в 2,4 раза. Дебют сахарного диабета в более молодом возрасте ассоциирован с более высоким риском развития осложнений заболевания. При наличии диабета у больных ишемической болезнью сердца, они имеют значительно более высокий риск сердечно-сосудистых событий и меньшую продолжительность жизни.

Диабет является одной из основных причин инфарктов, инсультов, ампутаций нижних конечностей, потери зрения, развития хронической почечной недостаточности.

Коррекция образа жизни и поведенческих факторов риска является основой профилактики и управления сахарным диабетом, уменьшения сосудистых рисков пациентов. Большинство пациентов сахарным диабетом 2 типа имеют избыточную массу тела, контроль которой является важнейшим компонентом лечения этих больных! Ограничение калорийности рациона и посильная регулярная физическая активность обеспечивают положительные эффекты в отношении гликемического контроля, липидного профиля и артериального давления, особенно в ранний период заболевания. Следует также ограничить употребление алкоголя и отказаться от курения.

**Диагностические критерии сахарного диабета и других нарушений гликемии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://prof.medkirov.ru/icons/ecblank.gif | Натощак | Через 2 часапосле ПГТТ (глюкозо- толерантного теста) |
| Нарушенная гликемия натощак (преддиабет) | Капиллярная кровь ≥ 5,6 - < 6,1Венозная плазма ≥ 6,1 - < 7,0 | < 7,8 (норма) |
| Нарушенная толерантностьк глюкозе (преддиабет) | Капиллярная кровь < 6,1Венозная плазма < 7,0 | ≥ 7,8 и <11,1 |
| Сахарный диабет | Дважды:Капиллярная кровь ≥ 6,1Венозная плазма ≥ 7,0 | 11,1 и выше |
| http://prof.medkirov.ru/icons/ecblank.gif | 1-кратно в любое время суток 11,1 и выше |

**Преддиабетом** называют состояние, характеризующееся нарушением толерантности к углеводам, гипергликемией натощак, когда количество сахара в крови выше показателей нормы, но еще нет показателей сахара крови, необходимых для установления диагноза сахарного диабета.Исследования показали, что у лиц с преддиабетом можно предотвратить развитие сахарного диабета 2 типа, внеся изменения в их рацион питания и увеличив физическую активность. Ежедневные 30 мин. физические упражнения и снижение массы тела на 10% помогают снизить риск развития СД на 58%.

**Что необходимо делать, чтобы снизить вероятность развития сахарного диабета 2 типа?**
Необходимо следить за своим весом, не допускать ожирения, быть физически активными – по меньшей мере, 30 минут регулярной физической активности умеренной интенсивности ежедневно; придерживаться принципов здорового питания, отказаться от употребления табака, стараться не употреблять алкоголь!

*С использованием Национальных рекомендаций «Кардиоваскулярная профилактика 2017», М., 2017.*

