

## ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ

**Цукровий діабет** — це одна з наймасштабніших проблем охорони здоров'я на зараз. За даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ), кількість хворих на недугу зросла вдвічі за останні 40 років.

**Чи можна запобігти розвитку цього підступного захворювання у себе в майбутньому?**

**Так!** Однозначно. Якщо вчасно звернути увагу на

певні симптоми, зміни в аналізах і покращити спосіб життя. Спершу необхідно познайомитись із таким станом як предіабет.

Як його вчасно розпізнати та що робити, щоб хвороба не розвинулась далі, – читайте матеріал від платформи доказової інформації про здоров'я під час війни «Бережи себе».

**Предіабет** – це стан, коли людина має підвищений рівень цукру в крові, але нижчий за рекомендований поріг для діагностики цукрового діабету (ЦД).

Термін «предіабет» не є повноцінним діагнозом і використовується замість медичних термінів «порушення глікемії натщесерце» та «порушення толерантності до вуглеводів».

Норма цукру в крові з вени становить до 6,0 ммоль/л включно. Якщо цей показник коливається від 6,1 до 7 ммоль/л — лікар/ка можуть діагностувати порушення глікемії натщесерце. У випадку, якщо показник знаходиться в межах від 7,8 до 11,1 ммоль/л при вимірюванні цукру після їжі або проведенні глюкозотолерантного тесту – це свідчить про порушення толерантності до вуглеводів.

На рівень цукру в крові впливають такі фактори: спосіб життя, зокрема незбалансоване харчування, низька фізична активність, дефіцит сну; спадковість (наявність діабету в близьких родичів); супутні захворювання (ендокринні, серцево-судинні та інші); приймання деяких медикаментів; стрес.

Отже, ознаки, на які слід звернути увагу: відчуваєте голод і спрагу більше ніж зазвичай; частіше ходите в туалет; маєте надмірну вагу та ожиріння; відчуваєте, що стали менш продуктивними; рани загоюються повільніше.

Досить часто симптоми предіабету є не досить вираженими. І підвищений рівень цукру в крові є випадковою знахідкою при щорічному чекапі або ж при обстеженні супутнього захворювання. Саме тому планові обстеження – правильний і необхідний крок, щоб не прогавити захворювання.

То як можна підтримати здоров'я та уникнути розвитку предіабету в більш загрозливий стан?

**Найдієвіший крок до одужання, як і у випадку з діабетом – це зміна способу життя: збалансоване харчування, щоденна фізична активність, здоровий сон не менше, ніж 7 годин на добу, відмова від куріння та вживання алкоголю.**

