18+

Доктор Лайтман

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И ПРЕДДИАБЕТ. СИМПТОМЫ И ЛЕЧЕНИЕ





Доктор Лайтман

Сахарный диабет и преддиабет. Симптомы и лечение

https://litres.ru/74790067
ISBN 9785007156998

Аннотация

Сахарный диабет и преддиабет: практический справочник для пациентов.

Узнайте, как распознать симптомы, читать анализы, понимать лечение и предотвращать осложнения. Разберетесь в питании, тренировках, стрессе и сне. Современные методы контроля, технологии, психология. Доступно, без сложных терминов.

Доктор Лайтман — доступно о сложном, чтобы вы лучше понимали своё здоровье.

Содержание

Предисловие автора	5
Дорогой читатель!	6
Введение	8
Глава 1. Анатомия углеводного обмена	12
Глава 2. Три состояния: преддиабет, 1-й и 2-й тип	18
Глава 3. Скрытые и явные симптомы	27
Глава 4. Лабораторная диагностика: о чем говорят цифры?	33
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Сахарный диабет и преддиабет. Симптомы и лечение

Доктор Лайтман

© Доктор Лайтман, 2026

ISBN 978-5-0071-5699-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Имеются противопоказания. Перед применением требуется консультация специалиста (врача).

Предисловие автора

Почему в 2026 году тема диабета и преддиабета касается каждого, и как эта книга поможет вам взять здоровье под контроль

Дорогой читатель!

На дворе 2026 год. Мы живем в эпоху удивительных технологических прорывов: наши умные часы считают шаги, отслеживают пульс и даже анализируют фазы сна, а искусственный интеллект помогает врачам расшифровывать снимки МРТ за секунды. Казалось бы, медицина шагнула далеко вперед. Но есть одна проблема, с которой человечество, увы, пока не справилось.

Сахарный диабет и преддиабет продолжают набирать обороты, превращаясь в глобальную неинфекционную эпидемию. По самым скромным подсчетам, преддиабет есть у каждого третьего взрослого человека на планете. И самое пугающее в этой статистике не сами цифры, а то, что подавляющее большинство этих людей даже не подозревают о своем состоянии.

Почему я написал эту книгу? Потому что в своей практике я ежедневно сталкиваюсь с одним и тем же сценарием. Человек приходит на прием с запущенной стадией осложнений, с глазами, полными страха, и задает один и тот же вопрос: «Доктор, почему я не заметил этого раньше? Что мне теперь делать? Моя жизнь закончилась?»

Нет, не закончилась. Но она требует вашего осознанного участия.

В 2026 году у нас в арсенале есть непрерывные мониторы глюкозы, препараты, которые не только снижают сахар, но и защищают сердце и почки, и продвинутые инсулиновые помпы. Но ни одна самая современная технология не сработает, если пациент не понимает базовых процессов, происходящих в его организме.

Эта книга — ваш навигатор. Я постарался перевести сложный язык эндокринологии на понятный язык повседневной жизни. Мы разберем, как работает ваш метаболизм, почему поджелудочная железа иногда «бунтует», и как отличить реальные симптомы болезни от обычных возрастных изменений или последствий стресса.

Знание — это единственный способ снять страх. Когда вы понимаете, как именно таблетка снижает сахар или почему после тренировки нужно съесть яблоко, вы перестаете быть пассивным объектом лечения. Вы становитесь главным менеджером своего здоровья.

Давайте начнем этот путь вместе.

Введение

Сигналы SOS от вашего организма

Постоянная жажда, усталость и тревожные анализы: когда пора к врачу?

Наше тело — невероятно мудрая система. Оно никогда не ломается внезапно, без предупреждения. Сначала оно посылает нам «шепот» — легкие сигналы, которые мы чаще всего игнорируем, списывая на усталость, возраст или плохую погоду. Если «шепот» игнорировать, тело начинает «кричать».

Многие уверены, что сахарный диабет — это обязательно классическая триада симптомов: человек пьет ведрами воды, бегает в туалет каждые полчаса и при этом стремительно теряет вес. Да, при дебюте 1-го типа или при очень высоких цифрах сахара при 2-м типе это происходит именно так.

Но в 90% случаев, особенно когда речь идет о преддиабете или начале 2-го типа, картина выглядит иначе. Слышали ли вы когда-нибудь такие жалобы?

«Я просыпаюсь уже разбитым, будто всю ночь разгружал вагоны».

«После обеда меня неудержимо тянет в сон, а если я не съем что-то сладкое, руки начинают дрожать».

«Царапина на ноге, которая раньше заживала за три дня, теперь не проходит уже две недели».

«Стало хуже видеть в сумерках, а перед глазами иногда мелькают мушки».

«Кожа стала сухой, появился зуд, особенно в области голени».

Все это — тихие сигналы SOS. Ваш организм кричит о том, что клетки голодают, потому что глюкоза не может в них попасть, а сосуды страдают от избытка сахара в крови.

Когда пора к врачу? Ответ прост: не ждите, пока станет плохо.

Если вам больше 35—40 лет, если у вас есть лишний вес (особенно в области живота), если ваши близкие родственники сталкивались с диабетом, или если вы просто заметили у себя описанные выше симптомы — сдайте анализ крови на глюкозу натощак и гликированный гемоглобин (HbA1c). Это займет один день, но может спасти вам годы качественной жизни.

Как перестать бояться диагноза и начать действовать?

Слово «диабет» для многих звучит как приговор. В голо-

ве сразу рисуются мрачные картины: строгие диеты, от которых хочется выть, болезненные уколы, потеря зрения и бесконечные таблетки. Этот страх часто парализует волю. Люди годами откладывают визит к врачу, боясь узнать правду, и тем самым дают болезни время на то, чтобы пустить корни.

Давайте сразу договоримся: диагноз — это не клеймо. Это информация.

1. Если у вас преддиабет — поздравляю, вы поймали болезнь на стадии, когда ее можно повернуть вспять. Преддиабет — это не болезнь, а пограничное состояние. Изменив питание и добавив физическую активность, вы можете полностью нормализовать сахар и отодвинуть диабет на десятилетия, а то и навсегда.

2. Если у вас диабет 2-го типа — да, это хроническое состояние. Но сегодня это состояние прекрасно контролируется. Современные препараты позволяют не просто снижать сахар, но и снижать вес, защищать сердце и почки. Многие люди с 2-м типом живут активной жизнью, путешествовать, занимаются спортом и вообще не чувствуют себя «больными».

3. Если у вас диабет 1-го типа — это требует инсулина, точка. Но технологии 2026 года делают эту терапию почти невидимой. Сенсоры, которые не нужно калибровать, умные ручки и помпы берут на себя рутину. Люди с 1-м типом ста-

новятся олимпийскими чемпионами, альпинистами и предпринимателями.

Страх живет в темноте неведения. Как только вы включаете свет (то есть получаете знания), страх отступает, уступая место плану действий.

В этой книге мы не будем гадать на кофейной гуще. Мы разберем по полочкам всё: от биохимии вашей крови до практических шагов в магазине и на кухне. Вы научитесь читать анализы, понимать логику врача и, главное, слышать свое тело.

Переверните страницу. Ваш путь к пониманию и контролю начинается прямо сейчас.

Глава 1. Анатомия углеводного обмена

Чтобы победить врага (или предотвратить его появление), нужно знать его в лицо. Но в случае с сахарным диабетом «враг» — это не какая-то чужеродная бактерия или вирус. Это сбой в работе идеально отлаженной системы, которая миллиарды лет эволюции служила нам верой и правдой.

В этой главе мы заглянем внутрь вашего тела, чтобы понять, как именно работает энергетическая станция вашего организма. Обещаю: никаких скучных лекций по биохимии, только простые аналогии и четкие факты.

Что такое глюкоза и зачем она нужна клеткам?

Представьте, что ваше тело — это огромный, высокотехнологичный город. Чтобы этот город жил, светился огнями, двигался и работал, ему нужна энергия. В нашем организме роль универсального электричества играет глюкоза.

Глюкоза — это простейший сахар, который образуется в процессе переваривания углеводов. Съели ли вы кусок цельнозернового хлеба, яблоко, тарелку гречки или (что хуже)

конфету, ваша пищеварительная система в конечном итоге расщепляет это до глюкозы. Затем она всасывается в кровь и разносится по всему телу.

Зачем она нужна? Абсолютно всем клеткам.

Мозгу она нужна больше всего: хотя мозг весит всего около 2% от массы тела, он потребляет до 20% всей глюкозы. Без нее мы не можем сосредоточиться, чувствуем туман в голове и раздражительность.

Мышцам она нужна для сокращений и движения.

Сердцу, почкам, печени — для выполнения их ежедневной титанической работы.

Казалось бы, все просто: поели → глюкоза попала в кровь → клетки получили энергию. Но здесь есть один критически важный нюанс: глюкоза не может просто так, сама по себе, проникнуть внутрь клетки. Клеточная мембрана для нее непроницаема. И тут на сцену выходит главный герой нашей истории.

Роль инсулина: ключ, который открывает двери для энергии

Многие люди, услышав слово «инсулин», сразу представляют себе шприц и что-то пугающее. Давайте раз и навсегда изменим это восприятие.

Инсулин — это не враг. Это жизненно важный гормон-спасатель, который вырабатывается поджелудочной железой.

Лучшая аналогия для понимания его работы — это «замок и ключ».

1. Представьте, что каждая клетка вашего тела — это дом с плотно закрытой дверью.

2. Глюкоза в крови — это курьер с доставкой еды, который стоит на пороге и стучится. Но сам он открыть дверь не может.

3. На поверхности клетки есть специальные «замочные скважины» (инсулиновые рецепторы).

4. Инсулин — это ключ. Поджелудочная железа видит, что уровень глюкозы в крови повысился (например, после еды), и выбрасывает в кровь нужное количество инсулина.

5. Инсулин подходит к клетке, вставляется в рецептор-замок, поворачивается, и дверь открывается. Глюкоза заходит внутрь, клетка получает энергию, а уровень сахара в крови закономерно снижается до нормы.

Этот процесс происходит в вашем теле тысячи раз в день, абсолютно незаметно для вас, если система работает исправно.

Почему поджелудочная железа «устает»?

Если механизм такой идеальный, почему же тогда возникает преддиабет и сахарный диабет 2-го типа? Ответ кроется в понятии, которое врачи называют инсулинорезистентность (нечувствительность к инсулину).

Давайте вернемся к нашей аналогии с дверью. Представьте, что вы постоянно, из раза в раз, заваливаете организм быстрыми углеводами: сладкая газировка, выпечка, фастфуд, большие порции сладких фруктов без клетчатки. Уровень глюкозы в крови взлетает до небес.

Поджелудочная железа добросовестно выполняет свою работу: она выбрасывает все больше и больше инсулина-ключа, чтобы загнать эту огромную толпу глюкозы в клетки.

Но клетки, которые и так переполнены энергией, начинают «защищаться». Они меняют форму своих замочных скважин или просто игнорируют стук. Ключ (инсулин) вставляется в замок, но дверь не открывается. Клетка стала «резистентной» (устойчивой) к инсулину.

Что делает поджелудочная железа? Она видит, что сахар в крови все еще высокий, и думает: «Ага, ключ не сработал,

значит, его было мало!». И она начинает производить еще больше инсулина. Она буквально «кричит», пытаясь достучаться до клеток.

Это состояние, когда инсулина в крови очень много, но он не работает эффективно, может длиться годами. Человек чувствует себя нормально, но его поджелудочная железа работает на износ, как двигатель автомобиля, который постоянно работает на максимальных оборотах.

И вот наступает переломный момент. Ресурсы бета-клеток поджелудочной железы, производящих инсулин, истощаются. Они буквально «выгорают» и умирают. Железа больше не может производить то огромное количество инсулина, которое требуется для преодоления сопротивления клеток.

В этот момент уровень глюкозы в крови начинает неуклонно расти. Сначала это преддиабет (пограничное состояние, которое еще можно обратить вспять), а затем, если не вмешаться, развивается полноценный сахарный диабет 2-го типа.

Хорошая новость: этот процесс не происходит за один день. Он растянут на годы. И на этапе преддиабета (а иногда и в начале диабета 2-го типа) мы можем «перезагрузить»

систему. Мы можем научить клетки снова слышать инсулин, сняв с поджелудочной железы непосильную нагрузку.

Как именно это сделать с помощью питания, движения и современных подходов, мы подробно разберем в следующих главах. А пока запомните главное: ваш организм не сломался навсегда, он просто просит вас изменить правила игры.

Глава 2. Три состояния: преддиабет, 1-й и 2-й тип

Когда человек впервые слышит от врача слова «у вас повышен сахар», в голове обычно возникает одна мысль: «Это диабет». Но на самом деле мир нарушений углеводного обмена гораздо сложнее и, что важно, гораздо разнообразнее.

Существует три ключевых состояния, которые нужно четко различать: преддиабет, сахарный диабет 1-го типа и сахарный диабет 2-го типа. У каждого из них — своя природа, свои причины, свои механизмы развития и, что самое важное, свои подходы к контролю.

Путать их — все равно что лечить головную боль от усталости тем же способом, что и мигрень. Разберемся по порядку.

Преддиабет: пограничная зона, которую можно повернуть вспять

Преддиабет — это, пожалуй, самое недооцененное состояние во всей эндокринологии. Его часто называют «серой зоной» или «предболезнью», и в этом есть большая несправед-

ливость. Потому что преддиабет — это не болезнь. Это предупреждение.

Представьте, что вы едете на машине по трассе. Глюкоза натощак в норме — это зеленая зона на спидометре. Сахарный диабет — это когда вы уже в кювете, и машина серьезно повреждена. А преддиабет — это момент, когда вы видите на обочине предупреждающий знак: «Опасный поворот. Сбросьте скорость». Вы еще не в кювете. У вас есть время и возможность повернуть руль.

Что происходит в организме при преддиабете?

Инсулинорезистентность (о которой мы говорили в прошлой главе) уже начала формироваться.

Клетки стали «глуховаты» к сигналам инсулина.

Поджелудочная железа пока справляется, производя больше инсулина, чтобы протолкнуть глюкозу в клетки.

Уровень сахара в крови уже немного повышен, но еще не достигает критических цифр диабета.

Почему это важно?

По данным исследований, без вмешательства у трети людей с преддиабетом в течение 5—7 лет развивается полноценный диабет 2-го типа. Но есть и обратная сторона медали: преддиабет обратим. При изменении питания, снижении веса всего на 5—7% и увеличении физической активности

риск прогрессирования снижается почти на 60%.

Это ваше «золотое окно возможностей». И очень важно не упустить его.

Сахарный диабет 1-го типа: аутоиммунный сбой и почему это не приговор

Теперь поговорим о состоянии, которое окружено наибольшим количеством мифов и предрассудков. Сахарный диабет 1-го типа (СД1) — это совершенно другая история, и она никак не связана с тем, сколько сладкого вы съели в детстве.

Что это такое?

Это аутоиммунное заболевание. Проще говоря, ваша собственная иммунная система по ошибке начинает атаковать бета-клетки поджелудочной железы — те самые, которые производят инсулин. Иммунитет принимает их за «чужаков» и разрушает.

Представьте, что в нашем городе-организме появилась «внутренняя диверсия». Завод по производству ключей-инсулина просто уничтожен. Ключей больше нет совсем. Двери клеток закрыты, глюкоза остается в крови, а клетки голодают.

Почему это происходит?

Точные причины до конца не изучены. Это сочетание генетической предрасположенности и какого-то внешнего триггера (часто — вирусная инфекция). Это не ваша вина. Вы не могли это «заработать» неправильным питанием, стрессом или образом жизни.

Кто болеет?

Чаще всего СД1 дебютирует в детском или молодом возрасте (поэтому его раньше называли «ювенильным диабетом»), но заболеть можно в любом возрасте — даже в 50 или 70 лет. На долю СД1 приходится всего 5—10% от всех случаев диабета.

Почему это не приговор?

Потому что в 2026 году у нас есть все, чтобы жить с СД1 полноценной жизнью. Да, нужно вводить инсулин извне — это неизбежно. Но технологии шагнули далеко вперед:

Непрерывный мониторинг глюкозы (CGM) — маленький сенсор на руке передает данные на телефон каждые 5 секунд. Больше не нужно колоть пальцы по десять раз в день.

Умные инсулиновые помпы — они автоматически корректируют подачу инсулина, работая как «искусственная поджелудочная».

Аналоги инсулина ультракороткого и длительного дей-

ствия — они максимально точно имитируют естественную секрецию гормона.

Люди с СД1 становятся спортсменами, путешественниками, учеными, родителями. Диабет 1-го типа — это не конец жизни. Это жизнь по другим правилам, к которым можно быстро привыкнуть.

Сахарный диабет 2-го типа: болезнь образа жизни или генетика?

А теперь — о самом распространенном состоянии. Сахарный диабет 2-го типа (СД2) составляет около 90—95% всех случаев диабета в мире. И именно вокруг него больше всего стигмы и самообвинений.

Механизм развития мы уже обсудили в прошлой главе: инсулин есть, но клетки перестают его «слышать». Со временем поджелудочная железа истощается, и производство инсулина снижается.

Но кто виноват?

Здесь важно понять одну вещь: СД2 — это всегда сочетание двух факторов.

1. Генетика. Если у ваших родителей или близких родственников был СД2, ваш риск значительно выше. Есть этносы, у которых предрасположенность особенно высока (например, народы Южной Азии, коренные американцы). Гены — это «заряженное ружье».

2. Образ жизни. Избыточное питание, малоподвижность, лишний вес (особенно висцеральный — когда жир откладывается вокруг внутренних органов), хронический стресс, недосып. Это «спусковой крючок».

Само по себе «ружье» может никогда не выстрелить. Но если у вас есть предрасположенность, и вы годами живете в режиме, который эту предрасположенность активирует, — болезнь проявится.

Важно: это не значит, что человек «сам виноват». Современная среда — это среда, провоцирующая диабет. Доступность калорийной еды, сидячая работа, хронический стресс, нарушенный сон — все это работает против нас. И винить себя — бесполезно и вредно. Важно понять механизм и начать действовать.

Хорошая новость: СД2 на ранних стадиях часто можно взять под контроль только изменением образа жизни. А современные препараты (о которых мы поговорим в главе 6) позволяют не просто снижать сахар, но и защищать сердце,

почки, снижать вес.

Главные мифы и страхи, связанные с каждым из диагнозов

Теперь давайте раз и навсегда развенчаем самые живучие мифы. Именно они мешают людям вовремя обратиться к врачу и начать лечение.

Миф №1: «Диабет — это когда я ем слишком много сладкого»

Правда: Сладкое само по себе не вызывает диабет 1-го типа (это аутоиммунное заболевание). А при 2-м типе избыток сладкого — лишь один из факторов риска, наряду с общей калорийностью, малоподвижностью и генетикой. Можно есть немного сладкого, но иметь лишний вес и низкую активность — и риск будет высоким. И наоборот: можно быть стройным, но иметь тяжелую наследственность — и заболеть.

Миф №2: «Если у меня преддиабет, значит, диабет неизбежен»

Правда: Преддиабет — это не приговор, а предупреждение. До 60% людей с преддиабетом могут вернуться к нор-

мальным показателям сахара, изменив образ жизни. Это шанс, которым нужно воспользоваться.

Миф №3: «Если мне назначили инсулин, значит, моя болезнь зашла слишком далеко»

Правда: При 1-м типе инсулин нужен сразу, потому что своего нет вообще — это не «тяжесть» болезни, а ее природа. При 2-м типе временное назначение инсулина может помочь «разгрузить» поджелудочную железу и впоследствии вернуться на таблетки. Инсулин — это не поражение, это инструмент.

Миф №4: «При диабете нужно навсегда отказаться от сладкого и есть только гречку»

Правда: Современная диетология при диабете гораздо более гибкая. Главное — не полный отказ от углеводов, а их качество, количество и сочетание с белками, жирами и клетчаткой. Иногда можно позволить себе и кусочек торта — если это вписано в ваш план питания и компенсировано. Об этом подробно в главе 10.

Миф №5: «Диабет 2-го типа — это болезнь пожилых»

Правда: К сожалению, СД2 стремительно «молодеет». Се-

годня его диагностируют даже у подростков. Причина — рост детского ожирения и малоподвижный образ жизни с ранних лет.

Миф №6: «Если я чувствую себя хорошо, значит, сахар в норме»

Правда: Коварство 2-го типа в том, что он годами может протекать бессимптомно. Сахар медленно разрушает сосуды, почки, глаза, нервы — и вы этого не чувствуете. Единственный способ узнать правду — сдать анализ. Не по самочувствию, а по цифрам.

Подведем итог

Преддиабет — это ваш шанс. Используйте его.

Диабет 1-го типа — это не ваша вина, и с ним можно жить полноценно благодаря современным технологиям.

Диабет 2-го типа — это сочетание генетики и образа жизни. Вы не можете изменить гены, но можете изменить образ жизни, и это очень много.

В следующих главах мы перейдем от теории к практике: научимся распознавать симптомы, правильно сдавать анализы и понимать, что означают цифры в вашем бланке из лаборатории.

Глава 3. Скрытые и явные симптомы

Наше тело — это невероятно умная система, оснащенная собственной «панелью приборов». Как в автомобиле загораются лампочки, когда заканчивается масло или перегревается двигатель, так и наш организм подает сигналы, когда что-то идет не так.

Проблема в том, что мы часто игнорируем эти сигналы, списывая их на возраст, стресс, «просто тяжелую неделю» или плохую экологию. В этой главе мы научимся читать эти предупреждающие знаки: от громких и очевидных до тихих и коварных.

Классическая триада: жажда, полиурия, голод

В учебниках по медицине эти три симптома идут рука об руку. Если они проявляются вместе и достаточно ярко, это веский повод немедленно проверить уровень сахара. Давайте разберем, почему они возникают, чтобы понять логику своего тела.

1. Неутолимая жажда (полидипсия).

Когда уровень глюкозы в крови становится слишком высоким, кровь буквально «густеет». Чтобы разбавить эту сладкую концентрацию, организм начинает забирать воду из клеток и тканей. Мозг получает сигнал об обезвоживании и включает мощное чувство жажды. Вы можете выпивать по 3—5 литров воды в день, но все равно чувствовать сухость во рту.

2. Частое и обильное мочеиспускание (полиурия).

Это прямое следствие первого пункта. Почки — это фильтры нашего организма. В норме они задерживают глюкозу и возвращают ее в кровь. Но у почек есть предел пропускной способности (так называемый «почечный порог», около 10 ммоль/л). Когда сахара становится слишком много, почки не справляются и начинают «сливать» его излишки в мочу. Глюкоза работает как губка, притягивая за собой огромное количество воды. Результат: вы бегаете в туалет каждые полчаса, а ночью просыпаетесь по 3—4 раза.

3. Постоянный, «волчий» голод (полифагия).

Помните нашу аналогию с замком и ключом из первой главы? Несмотря на то, что в крови плавает огромное количество глюкозы (энергии), она не может попасть внутрь клеток из-за нехватки инсулина или инсулинорезистентности. Клетки буквально голодают. Они посылают в мозг сигнал SOS: «Нам нужна еда!». Вы едите, но еда не усваивается должным образом, круг замыкается, и голод возвращается снова. Часто на этом фоне, особенно при 1-м типе диабета,

происходит парадоксальное и быстрое снижение веса.

Нетипичные признаки: кожный зуд, ухудшение зрения, долгое заживление ран

Если классическая триада — это громкий крик организма, то следующие симптомы — это тихий, настойчивый шепот. Именно их люди чаще всего игнорируют, обращаясь к дерматологу, офтальмологу или хирургу, даже не подозревая, что корень проблемы лежит в обмене веществ.

Кожный зуд и сухость. Высокий уровень сахара нарушает работу сальных и потовых желез, кожа теряет влагу и становится сухой, шелушащейся. Кроме того, сладкая среда — это идеальный курорт для грибков и бактерий. Если у вас вдруг начался нестерпимый зуд (особенно в области половых органов, под молочными железами или между пальцами ног), который не проходит от обычных кремов, это серьезный повод проверить глюкозу.

Внезапное ухудшение зрения. Высокий сахар вызывает отек хрусталика глаза, меняя его форму и преломляющую способность. Человек вдруг замечает, что стал хуже видеть вблизи или вдаль, контуры предметов расплываются. Важный нюанс: это изменение часто обратимо! Когда уровень сахара приходит в норму, зрение восстанавливается. Поэтому, если вам внезапно предлагают поменять очки на «две

диоптрии сильнее», сначала сдайте анализ на сахар. (Не путайте это с диабетической ретинопатией — поражением сосудов сетчатки, которое развивается при длительном стаже диабета).

Долгое заживление ран и частые инфекции. Глюкоза повреждает стенки мелких кровеносных сосудов, ухудшая кровообращение. К ранке просто не поступает достаточно крови с кислородом и строительными материалами для заживления. Кроме того, высокий сахар «парализует» работу лейкоцитов (наших клеток-защитников). Обычная царапина, мозоль или укус комара могут превратиться в воспаленную, гноящуюся рану, которая не заживает неделями.

Почему диабет 2-го типа годами может протекать бессимптомно?

Это самый коварный аспект сахарного диабета 2-го типа. Его часто называют «тихим убийцей», и на то есть веские физиологические причины.

1. Постепенное нарастание. В отличие от 1-го типа, где инсулин исчезает почти мгновенно, при 2-м типе уровень сахара растет очень медленно, год за годом. Организм обладает удивительной способностью к адаптации. Он привыкает к слегка повышенному уровню глюкозы, и «сигнализация» (жажда, частое мочеиспускание) просто не включа-

ется, пока сахар не перешагнет тот самый почечный порог (10 ммоль/л и выше). Человек может жить с сахаром 7—8 ммоль/л годами и чувствовать себя абсолютно нормально.

2. Списывание на возраст и стресс. Усталость, легкая сонливость после еды, периодические скачки давления или снижение либидо часто воспринимаются как «нормальные спутники возраста» или последствия тяжелой работы.

3. Отсутствие боли. Сосуды и нервы не имеют болевых рецепторов внутри себя. Высокий сахар медленно, как ржавчина, разрушает их внутреннюю выстилку (эндотелий). Этот процесс не болит. Первые симптомы осложнений (например, боль или онемение в ногах) появляются только тогда, когда повреждения уже стали значительными.

Именно поэтому полагаться только на самочувствие при диабете 2-го типа — смертельно опасная стратегия.

Многие люди узнают о своем диагнозе совершенно случайно: при плановом медосмотре, перед операцией или, что хуже всего, когда уже развились осложнения (например, при первом обращении к кардиологу по поводу инфаркта или к офтальмологу по поводу резкого падения зрения).

Чек-лист: когда пора действовать

Не ждите появления «классической триады». Запишитесь

к терапевту или эндокринологу и сдайте базовые анализы, если вы заметили у себя хотя бы два пункта из этого списка:

— Вам больше 40 лет (или есть лишний вес в любом возрасте).

— У ваших родителей или братьев/сестер есть сахарный диабет 2-го типа.

— Вы чувствуете постоянную усталость, особенно после еды.

— У вас участились случаи молочницы (у женщин) или воспалений крайней плоти (у мужчин).

— У вас появились темные, бархатистые пятна на коже в области шеи, подмышек или паха (это признак инсулинорезистентности, называемый черный акантоз).

— У вас есть проблемы с артериальным давлением или уровнем холестерина.

Помните: обнаружить проблему на этапе, когда вы еще ничего не чувствуете, — это самая большая победа. Это значит, что у вас есть все шансы предотвратить осложнения и сохранить высокое качество жизни.

В следующей главе мы разберем, какие именно анализы нужно сдать, чтобы расставить все точки над «i», и научимся читать результаты лабораторных бланков без страха и путаницы.

Глава 4. Лабораторная диагностика: о чем говорят цифры?

Лабораторный бланк с результатами анализов для многих выглядит как зашифрованное послание инопланетян. Столбики цифр, стрелочки вверх и вниз, загадочные аббревиатуры… Неудивительно, что первая реакция при виде отклонения от нормы — паника.

Давайте раз и навсегда научимся «читать» эти послания. В этой главе мы разберем три главных анализа на углеводный обмен: как к ним правильно подготовиться, что они на самом деле показывают и как интерпретировать цифры без лишнего страха.

Глюкоза в плазме крови натощак: правила подготовки к анализу

Это самый базовый, «классический» анализ. Его можно сравнить с фотографией: он показывает состояние вашего обмена веществ в один конкретный момент времени — утром, до завтрака.

Главное правило: анализ сдается строго натощак.

Но что значит «натощак» на языке медицины? Это не просто «не есть с утра». Это 8—14 часов голода.

Чек-лист правильной подготовки:

1. Последний прием пищи должен быть легким и состояться за 10—12 часов до анализа.

2. Пить можно только чистую негазированную воду. Чай, кофе (даже без сахара!), соки, жевательная резинка или леденцы «для свежести дыхания» — все это запускает пищеварение и может исказить результат.

3. Алкоголь следует исключить минимум за 24 часа до теста (он влияет на работу печени и может вызвать ложное снижение или повышение сахара).

4. Физическая нагрузка и стресс. Интенсивная тренировка накануне или сильный скандал утром перед поликлиникой могут временно повысить уровень глюкозы. Постарайтесь прийти в лабораторию спокойным и отдохнувшим.

5. Лекарства. Если вы принимаете какие-либо препараты на постоянной основе, уточните у врача, нужно ли их отменять утром (обычно нет, но лучше перестраховаться).

О чем говорят цифры (для венозной плазмы):

Норма: до 6,1 ммоль/л.

Преддиабет (нарушение гликемии натощак): от 6,1 до 6,9 ммоль/л.

Сахарный диабет: 7,0 ммоль/л и выше (при повторном подтверждении).

Важно: Кровь из пальца (капиллярная) и из вены (венозная плазма) имеют немного разные референсные значения. «Золотым стандартом» диагностики сегодня считается именно анализ венозной плазмы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.