**Без пяти лет диабет**

Слабость, утомляемость, покалывание в кончиках пальцев, постоянное чувство голода, мучительная жажда – одни из ярких симптомов сахарного диабета II типа. Они еще не беспокоят, но радоваться рано, если человек имеет избыточный вес или ожирение, неправильно питается, курит, а единственные физические упражнения, которые он делает – ходит пешком от дома до остановки и от метро до офиса. Это может быть предиабет. Об этом заболевании особенно актуально рассказать во Всемирный день борьбы с диабетом, отмечаемый 14 ноября. Проведенное в 2015-2020 гг. Всероссийское исследование NATION показало, что 19,3% сограждан, т.е. 20,7 млн человек, имеют предиабет. Причем для них это стало открытием, а многие даже ничего не знали о нарушении углеводного обмена. Если в норме натощак уровень глюкозы в крови должен быть 3,3-5,5 ммоль/л, при диабете достигает 6,1 ммоль/л и выше, то при предиабете 5,5-6,0 ммоль/л. Окончательный диагноз поможет поставить тест на толерантность к глюкозе, когда делается повторный анализ крови через два часа после употребления 75 г глюкозы. Если цифра от 7,7 -11 ммоль/л – увы, пора предпринимать меры. И первое, что нужно сделать – изменить свой образ жизни. Бросить курить, т.к. никотин усугубляет состояние. Начать, наконец-то, ежедневно делать физические упражнения не менее 30 минут или хотя бы ходить пешком по 10 тыс. шагов. Перестать переедать и увлекаться фаст-фудом и сладостями. Внести в рацион рыбий жир (при условии отсутствия противопоказаний), кислые овощи, ягоды и фрукты – их сахароснижающее действие многократно доказано. Людям старше 40 лет необходимо, как минимум, раз в год делать анализ крови на сахар и раз в три года обследоваться на нарушения углеводного обмена. Если человек уже в группе риска, а это помимо перечисленных факторов – также наличие родственников с сахарным диабетом II типа, обследование делается ежегодно. Людям моложе 40 лет, но с факторами риска, тоже не стоит доводить состояние до необратимого, и проверяться чаще. Опасность предиабета заключается в том, что каждый второй случай этого заболевания в течение пяти лет может конвертироваться в диабет. А поскольку диабет – сам по себе фактор риска развития инфаркта и инсульта, то очень важно своевременно выявить именно предиабетическое состояние. Не менее опасны другие последствия диабета - гипертония, слепота, гангрены рук и ног, почечная недостаточность. Поэтому очень важно предупредить это хроническое неинфекционное заболевание, которое уже грозит перерасти в России в настоящую эпидемию.