



# Эксперты предлагают ввести День борьбы против предиабета

*Миллионы россиян находятся в состоянии предиабета, однако не знают об этом. В то же время наличие данного состояния ассоциируется с чрезвычайно высоким риском развития сахарного диабета 2 типа и ряда осложнений. В связи с этим ведущие эксперты в области эндокринологии выступили с предложением к врачебному и фармацевтическому сообществу, общественным организациям и органам государственной власти учредить День борьбы против предиабета. Инициаторы мероприятия рассчитывают, что это позволит привлечь внимание к проблеме предиабета и своевременно предпринимать шаги для предотвращения перехода его в диабет.*

**В** настоящее время более 8 млн россиян живут с сахарным диабетом (СД), и их количество с каждым годом будет только увеличиваться<sup>1</sup>. По прогнозам экспертов Всемирной организации здравоохранения, в 2030 г. СД войдет в семерку заболеваний, ассоциированных с наиболее высокими показателями смертности<sup>2</sup>. На протяжении многих лет специалисты и общественные организации ведут просветительскую работу в отношении СД, а также его осложнений и рисков. Однако информирования о предиабете еще недостаточно. Установлено, что предиабет существенно повышает риск развития не только сахарного диабета, но и болезней системы кровообращения. Для повышения осведомленности населения о проблеме предиабета и профилактике развития сахарного диабета Национальный медицинский исследовательский центр эндокринологии (НМИЦ эндокринологии) и компания Merck заключили соглашение о стратегическом сотрудничестве для объединения усилий и улучшения текущей ситуации в России.

В рамках данного соглашения стороны будут вести работу по созданию и реализации образовательных программ для врачей и широкой общественности, способствовать внедрению лучших российских и международных практик в сфере диагностики предиабета и профилактики развития СД 2 типа.

Одной из первых совместных инициатив стало предложение ввести День борьбы против предиабета.

**Марина Владимировна ШЕСТАКОВА**, академик Российской академии наук, профессор, д.м.н., и.о. директора НМИЦ эндокринологии, отметила: «Для медицинского сообщества проблема предиабета стоит особенно остро. По данным всероссийского эпидемиологического исследования NATION, почти у 20% населения России имеет место предиабет, а это значит, что такие лица находятся в одном шаге от сахарного диабета 2 типа. При этом многие даже не догадываются, что уже при предиабете в организме происходят патологические изменения. Предиабет – это состояние,

которое еще можно распознать и остановить, предотвратив серьезные последствия. Все пациенты с предиабетом должны получить рекомендации, пока еще есть такая возможность. Именно поэтому мы объединяем усилия с компанией Merck. Мы рассчитываем достичь позитивных изменений в обществе, сохранить здоровье и жизнь многих людей».

По словам Маттиаса ВЕРНИКЕ, генерального директора компании Merck Biopharma в России и СНГ, информационно-образовательная работа с населением и врачебным сообществом должна быть регулярной. Необходимо рассказывать о способах изменения образа жизни для профилактики развития сахарного диабета. Важно донести, что здоровый образ жизни – это не мода, а возможность предотвратить опасные состояния и снизить вероятность развития хронических заболеваний.

Предиабет – состояние, которое предшествует развитию СД 2 типа. Показатели глюкозы в крови уже превышают норму, но еще не достигают значений, позволяющих поставить диагноз СД<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Распространенность сахарного диабета 2 типа у взрослого населения России (исследование NATION).

<sup>2</sup> [www.who.int/diabetes/ru/](http://www.who.int/diabetes/ru/).

<sup>3</sup> [prediabet.ru/](http://prediabet.ru/).



## Медицинские новости

Уровень глюкозы в крови контролируется с помощью нескольких гормонов. Одним из важнейших считается инсулин, который вырабатывается в бета-клетках поджелудочной железы. При развитии предиабета в системе контроля уровня глюкозы происходит сбой. Это может быть связано как с недостаточной выработкой гормона, так и со снижением чувствительности тканей к нему, из-за чего организм не реагирует на инсулин должным образом.

Как отметил Гагик Радикович ГАЛСТЯН, д.м.н., профессор, директор Института диабета НМИЦ эндокринологии, к моменту дебюта СД 2 типа функция бета-клеток островков поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин, уже снижена на 50–60%. Данный процесс носит нарастающий характер – примерно на 4–6% в год. Поэтому гипергликемия усугубляется, возникает необходимость наращивания антидиабетической терапии.

Эти процессы объясняют гипотезу о 10–12-летнем периоде, предшествующем постановке диагноза СД 2 типа. За этот период успевают развиться сердечно-сосудистые и другие хронические осложнения сахарного диабета, представляющие угрозу жизни и здоровью пациентов.

Таким образом, актуальна своевременная диагностика не только

СД 2 типа, но и предиабета, который с недавнего времени определяется как отдельная нозологическая единица.

На сегодняшний день выработаны объективные методы диагностики предиабета: определение уровня глюкозы в плазме натощак или при проведении глюкозотолерантного теста и/или определение уровня гликированного гемоглобина.

Существует несколько ключевых факторов риска развития предиабета. Помимо возраста к таковым относится наследственная предрасположенность. Если в семье, особенно среди ближайших родственников, был диагностирован СД, риск развития последнего значительно повышается. К другим факторам риска относят синдром поликистозных яичников, рождение крупного плода и гестационный диабет. Чрезвычайно важным фактором является избыточная масса тела. Большое количество жировой ткани обуславливает снижение восприимчивости клеток к действию инсулина. В результате глюкозе сложнее проникнуть в клетку, ее концентрация в кровеносном русле нарастает.

В настоящее время в России наблюдается тенденция к увеличению количества пациентов с избыточным весом. Две трети населения страдают ожирением или избыточной массой тела<sup>4</sup>.

Именно поэтому важно следить за режимом питания и увеличивать физическую активность до 150 минут в неделю или 30 минут в день. «Многие исследования показали, что интенсивная модификация образа жизни (оздоровление питания, регулярные физические нагрузки, снижение избыточной массы тела) уменьшает риск развития сахарного диабета 2 типа у лиц с предиабетом. Большая доля таких пациентов возвращается к состоянию здоровья, лабораторные показатели достигают нормы», – отметила Елена Викторовна СУРКОВА, д.м.н., профессор, главный научный сотрудник Института диабета НМИЦ эндокринологии. Активные действия по улучшению здоровья требуют сильной мотивации, ведь это преодоление устоявшихся привычек, большие затраты времени и сил. Однако далеко не все способны радикально изменить образ жизни и поддерживать его в течение длительного времени. Большинству требуется поддержка как медицинских специалистов, так и микросоциума, а максимальный эффект можно получить от применения масштабных мультидисциплинарных программ с участием специалистов разного профиля, в том числе психологов. У тревожных людей диагноз «предиабет» вызывает страх. Они нуждаются в поддержке, профессиональном разъяснении ситуации, необходимо дать им адекватные рекомендации, переводя тревогу в мотивацию к активным действиям.

В тех случаях, когда изменения образа жизни недостаточно, пациенту может быть назначена медикаментозная терапия.

Международные исследования доказывают, что следование здоровому образу жизни в сочетании с лекарственной терапией улучшают шансы на полное излечение<sup>4</sup>.

Источник: [www.merckgroup.com](http://www.merckgroup.com)

Результаты многих исследований свидетельствуют, что интенсивная модификация образа жизни (оздоровление питания, регулярные физические нагрузки, снижение избыточной массы тела) уменьшает риск развития сахарного диабета 2 типа у лиц с предиабетом. Большая доля таких пациентов возвращается к состоянию здоровья, лабораторные показатели достигают нормы

<sup>4</sup> Knowler W.C., Barrett-Connor E., Fowler S.E. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin // N. Engl. J. Med. 2002. Vol. 346. № 6. P. 393–403.

Эндокринология