

Stan przedcukrzycowy i cukrzyca

Ważne jest, aby wiedzieć, co można zrobić, aby kontrolować i ograniczać długoterminowe problemy.



Jaka jest różnica między stanem przedcukrzycowym a cukrzycą?

Różnica pomiędzy stanem przedcukrzycowym a cukrzycą polega na wysokości stężenia glukozy we krwi (poziomu cukru we krwi). Stan przedcukrzycowy występuje, gdy stężenie glukozy we krwi jest wyższe niż prawidłowe, ale nie wystarczająco wysokie, aby można było rozpoznać cukrzycę typu 2. Sprawdź wypunktowane informacje na stronie 2, gdzie podano poziomy stężenia.

Co się dzieje w Twoim organizmie?

Choroba zwana insulinoopornością zwiększa ryzyko wystąpienia zarówno stanu przedcukrzycowego, jak i cukrzycy typu 2. Insulina to hormon, który pomaga w przenoszeniu pochodzących z pokarmu cukrów z krwi do komórek organizmu. Komórki potrzebują cukru (glukozy), aby wytwarzać energię. Cukier może pochodzić ze słodkich potraw i napojów, takich jak cukierki, ciasta i napoje gazowane, lub z węglowodanów, takich jak owoce, chleb, ryż, makaron i mleko.

W przypadku insulinooporności organizm wytwarza insulinę, ale nie reaguje na nią i nie wykorzystuje jej skutecznie, przez co glukoza może gromadzić się we krwi. Większość osób z insulinoopornością nie jest świadoma, że ją ma. Dobra wiadomość jest taka, że jeśli chorzy dowiedzą się, że mają insulinooporność na jej wczesnym etapie, mogą być w stanie opóźnić progresję choroby do cukrzycy typu 2. Zapoznaj się z informacjami w ramce na stronie 2, aby dowiedzieć się, jak zmniejszyć ryzyko.

Kto jest zagrożony?

Oto niektóre z czynników ryzyka wystąpienia stanu przedcukrzycowego i cukrzycy:

- Nadwaga lub otyłość
- Wiek 35 lat lub więcej
- Przypadki cukrzycy typu 2 w rodzinie
- Aktywność fizyczna mniej niż 3 razy w tygodniu
- Cukrzyca ciążowa w wywiadzie
- Zespół policystycznych jajników
- Przynależność do grupy etnicznej o wysokim ryzyku cukrzycy, takiej jak rdzenni Amerykanie, Afroamerykanie, Latynosi, mieszkańcy wysp Pacyfiku lub Azjaci

Ważne jest, aby omówić czynniki ryzyka ze swoim lekarzem. Jeśli uważasz, że jesteś osobą narażoną na ryzyko wystąpienia cukrzycy, skonsultuj się z lekarzem prowadzącym badanie.

Insulina działa jak klucz, odblokowując drzwiczki komórek w organizmie, aby umożliwić przenikanie glukozy z krwi. Po otwarciu drzwiczek komórek glukoza może przenikać z krwi do komórek, czyli jej miejsca docelowego. Po przeniknięciu do wnętrza komórek glukoza dostarcza organizmowi energię.



Stan przedcukrzycowy i cukrzyca

W jaki sposób diagnozuje się stan przedcukrzycowy?

Stan przedcukrzycowy może występować bez żadnych objawów. Badania przesiewowe w kierunku stanu przedcukrzycowego i/lub cukrzycy typu 2 u ogółu społeczeństwa należy rozpocząć w wieku 35 lat. Można to zrobić za pomocą jednego z następujących testów:



- **Badanie stężenia glukozy w osoczu na czczo (FPG)** – mierzy stężenie glukozy we krwi, gdy pacjent nic nie jadł przez co najmniej 8 godzin

Stan przedcukrzycowy: 100–125 mg/dl

Cukrzyca: 126 mg/dl lub więcej

- **Doustny test tolerancji glukozy (OGTT)** – mierzy, jak organizm przenosi cukier z krwi do tkanek, takich jak tkanka mięśniowa i tłuszczowa. Pomiaru są wykonywane po co najmniej 8 godzinach bez jedzenia i 2 godzinach po wypiciu 75 g glukozy przekazanej przez lekarza lub laboratorium

Stan przedcukrzycowy: 140–199 mg/dl

Cukrzyca: 200 mg/dl lub więcej

- **A1C** – pomiar średniego szacowanego stężenia glukozy we krwi na przestrzeni ostatnich 3 miesięcy

Stan przedcukrzycowy: 5,7%–6,4%

Cukrzyca: 6,5% lub więcej

Lekarz sprawdzi te wartości, aby zdiagnozować stan przedcukrzycowy i cukrzycę.

Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne. Standards of medical care in diabetes—2022. *Diabetes Care*. 2022;45(suppl 1):S1–S270.

W jaki sposób można obniżyć ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 w przypadku rozpoznania stanu przedcukrzycowego?

Ważne jest, aby jeść zdrowo i być aktywnym fizycznie. Utrata masy ciała jest najlepszym sposobem na uniknięcie rozwoju cukrzycy typu 2, jeśli masz nadwagę lub otyłość. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o swojej docelowej masie ciała.

W przypadku osób ze stanem przedcukrzycowym należy co roku sprawdzać stężenie glukozy we krwi. Według Amerykańskiego Towarzystwa Diabetologicznego jeśli stężenie glukozy we krwi jest prawidłowe, należy je sprawdzać co 3 lata lub częściej, gdy zaleci to lekarz.

Stan przedcukrzycowy nie przechodzi automatycznie w cukrzycę typu 2. Możesz podjąć kroki w celu zmniejszenia ryzyka.

Amerykańskie Stowarzyszenie Diabetologiczne mówi, że możesz obniżyć ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 poprzez:

- Utratę zaledwie 7% masy ciała (lub 30 kilo, jeśli ważysz 100 kilo)
- Wykonywanie umiarkowanej aktywności fizycznej (takiej jak szybki spacer) przez 30 minut dziennie, 5 dni w tygodniu
- Rzucenie palenia



Odwiedź stronę **www.NovoCare.com**, aby uzyskać dodatkowe materiały i przydatne informacje! Skieruj aparat smartfona na kod QR, aby uzyskać szybki dostęp do strony internetowej na telefonie.



Zeskanuj mnie!

Firma Novo Nordisk Inc. udziela pozwolenia na powielanie tego dokumentu do celów edukacyjnych organizacji non-profit wyłącznie pod warunkiem, że będzie on przechowywany w oryginalnym formacie oraz że wyświetlane będą informacje o prawach autorskich. Firma Novo Nordisk Inc. zastrzega sobie prawo do wycofania tej zgody w dowolnym momencie.

NovoCare® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Novo Nordisk A/S.

© 2022 Novo Nordisk Wydrukowano w Stanach Zjednoczonych US22DI00433 Listopad 2022 r.

www.NovoCare.com

