

# All About Pre-Diabetes

## Все о преддиабете

### Toolkit No. 1

### Руководство № 1

## What is pre-diabetes? Что такое преддиабет?

Pre-diabetes is a condition that comes before type 2 diabetes. Blood glucose (sugar) levels are higher than normal but aren't high enough to be called diabetes. Pre-diabetes is a silent disease, meaning you can have it but not know it. The good news is that cutting back on calories and fat, being physically active, and losing weight can reverse pre-diabetes and therefore delay or prevent type 2 diabetes. **Diabetes doesn't go away once you have it, so it's better to prevent it in the first place.**

Преддиабет, или нарушение толерантности к глюкозе, — это состояние, предшествующее диабету 2-го типа. Уровень глюкозы (сахара) в крови выше нормы, но еще недостаточно высок, чтобы можно было диагностировать диабет. Преддиабет — бессимптомная болезнь, это означает, что вы можете не знать о ее наличии. Но есть и хорошие новости: сокращение потребляемых калорий и жиров, увеличение физической активности и снижение веса могут излечить преддиабет и, таким образом, задержать или предотвратить развитие диабета 2-го типа. **Если у вас начнется диабет, вылечить его будет невозможно, поэтому лучше всего постараться как можно раньше заняться его профилактикой.**

## How can type 2 diabetes be delayed or prevented?

### Как можно задержать или

## предотвратить развитие диабета 2-го типа?

In a recent study, people at high risk for type 2 diabetes greatly reduced their risk of getting it by eating less than usual, increasing their physical activity, and losing weight. They

В проведенном недавно исследовании люди, подверженные высокому уровню риска развития диабета 2-го типа, значительно сократили такой риск благодаря употреблению меньшего количества пищи, чем обычно, увеличению физической нагрузки и снижению веса. Они

- cut down on fat
- cut back on calories
- exercised about 30 minutes a day, 5 days a week, usually by brisk walking
- lost weight — an average of 15 pounds in the first year of the study
- сократили потребление жиров
- снизили потребление калорий
- уделяли физическим упражнениям около 30 минут в день, 5 дней в неделю, как правило, это была быстрая ходьба
- сбросили вес — в среднем на 15 фунтов за первый год наблюдения

These strategies worked equally well for men and women and particularly well for people aged 60 and older. Several other studies also have shown that type 2 diabetes can be delayed or prevented.

Эти методы работали одинаково хорошо для мужчин и для женщин, и были особенно эффективны для людей от 60 лет и старше. Некоторые другие проведенные исследования также показали, что диабет 2-го типа можно задержать или предупредить.

## **Am I likely to have pre-diabetes? Существует ли вероятность развития у меня преддиабета?**

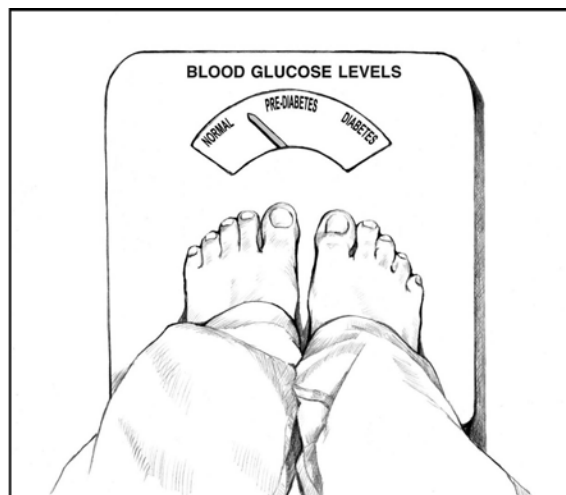
As you get older, especially if you're overweight, your chances of having pre-diabetes increase. Your doctor should check your blood glucose level if you are

По мере старения, особенно при наличии у вас избыточного веса, ваши шансы на развитие преддиабета увеличиваются. Ваш врач должен проверить ваш уровень глюкозы в крови, если

- 45 or older and overweight
- under age 45 and overweight and have other risk factors for diabetes.
- вам 45 лет или больше и у вас есть избыточный вес
- вам меньше 45 лет у вас есть избыточный вес и другие факторы риска развития диабета.

If you are 45 or older and your weight is normal, ask your doctor if you need to be checked for pre-diabetes.

Если вам 45 лет или больше и ваш вес в норме, проконсультируйтесь со своим врачом, нужно ли вам провериться на преддиабет.



Pre-diabetes is a condition that comes before type 2 diabetes. Преддиабет, или нарушение толерантности к глюкозе, — это состояние, предшествующее диабету 2-го типа.

## **Are you at increased risk for diabetes?**

### **Подвержены ли вы повышенному риску развития диабета?**

You're at risk for diabetes if you

Вы подвержены риску развития диабета, если

- are overweight
- are physically inactive
- have a parent, brother, or sister with diabetes
- are African American, Native American, Asian American, Pacific Islander, or Hispanic American
- have had a baby weighing more than 9 pounds or have had gestational diabetes
- have high blood pressure (over 140/90 mmHg)
- have low HDL cholesterol (35 mg/dl or lower) or high triglycerides (250 mg/dl or higher)
- у вас есть избыточный вес
- вы ведете недостаточно физически активный образ жизни
- кто-либо из ваших родителей, братьев или сестер болен диабетом

- вы являетесь афро-американцем, американцем азиатского, тихоокеанского или испанского происхождения
- у вас родился ребенок весом более 9 фунтов или у вас наблюдался гестационный диабет
- у вас наблюдалось ранее высокое артериальное давление (выше 140/90 мм рт. ст.)
- у вас низкий уровень холестерина липопротеидов высокой плотности (35 мг/дл или менее) или повышенное содержание триглицеридов (250 мг/дл или более)

## How can I find out whether I have pre-diabetes?

### Как мне определить, есть ли у меня преддиабет?

Pre-diabetes has no symptoms. You'll need a blood test to check your blood glucose level. Your doctor will use one of these two tests:

У преддиабета нет симптомов. Вам нужно будет сделать анализ крови, чтобы определить уровень глюкозы в крови. Ваш врач сделает вам один из следующих двух анализов:

The **fasting plasma glucose test** measures your blood glucose after you have gone overnight without eating. This test is most reliable when done in the morning. Pre-diabetes is diagnosed when fasting glucose levels are between 100 and 125 mg/dl. These glucose levels are above normal but not high enough to be called diabetes. A fasting plasma glucose of 126 mg/dl or higher means diabetes.

**Анализ уровня глюкозы натощак** измеряет уровень глюкозы в крови, при условии последнего приема пищи накануне вечером. Этот анализ дает наиболее надежные результаты, если выполняется утром. Преддиабет диагностируется, если уровень глюкозы в крови натощак составляет 100–125

мг/дл. Этот уровень глюкозы превышает норму, но еще недостаточно высок, чтобы можно было диагностировать диабет. Уровень глюкозы натощак от 126 мг/дл и выше означает наличие диабета.

The **oral glucose tolerance test** measures your blood glucose after an overnight fast and 2 hours after you drink a sweet liquid provided by the doctor or laboratory. Pre-diabetes is diagnosed when blood glucose is between 140 and 199 mg/dl 2 hours after drinking the liquid. These glucose levels are above normal but not high enough to be called diabetes. A 2-hour blood glucose of 200 mg/dl or higher means diabetes.

**Оральный тест на толерантность к глюкозе** измеряет ваш уровень глюкозы в крови после ночного голодания и через два часа после того, как вы выпьете сладкий напиток, данный вам врачом или сотрудниками лаборатории. Преддиабет диагностируется, если уровень глюкозы в крови равняется 140–199 мг/дл спустя 2 часа после того, как вы выпьете предложенный вам напиток. Этот уровень глюкозы превышает норму, но еще недостаточно высок, чтобы можно было диагностировать диабет. Если уровень глюкозы через 2 часа составит 200 мг/дл или более, это означает наличие диабета.

## How can I reverse pre-diabetes? Как я могу излечить преддиабет?

To help bring your blood glucose levels back to normal, you can

Чтобы способствовать восстановлению нормального уровня глюкозы в крови, вы можете

- cut back on calories and fat
- increase your physical activity Doing so will make it more likely that you'll lose weight. If

you're overweight, losing 5 to 7 percent of your total weight can help you a lot.

- сократить потребление калорий и жиров
- увеличить свою физическую активность. Таким образом вы увеличите возможность снижения веса. Если ваш вес избыточен, потеря 5–7 процентов вашего общего веса может вам серьезно помочь.

For example, if you weigh 200 pounds, your goal would be to lose 10 to 15 pounds.

Например, если вы весите 200 фунтов, ваша цель должна заключаться в сбрасывании 10–15 фунтов.

### **Cutting Back on Calories and Fat** **Снижение потребления калорий и жиров**

Place a check mark next to steps you'd like to try for cutting down on calories and fat.

Отметьте галочкой те шаги, которые вы хотели бы предпринять для сокращения потребления калорий и жиров.

- I'll cut back on my usual serving sizes.
- I'll order the smallest portion size when I'm eating out. Or I'll share an entree.
- I'll try calorie-free drinks or water instead of regular soft drinks and juice.
- I'll try low-fat versions of the foods I usually eat. I'll check the labels to make sure the calories are reduced too.
- When cooking, I'll bake, broil, or grill and use nonstick pans and cooking sprays.
- I'll eat more vegetables and whole grain foods.
- Other steps I'll take to cut down on calories and fat are

---

---

---

- Я сокращу размер своей обычной порции.
- Я буду заказывать самые маленькие порции при еде вне дома. Или я буду делиться с кем-нибудь закуской.
- Я попробую пить низкокалорийные напитки или воду вместо обычных безалкогольных напитков или соков.
- Я попробую варианты привычных продуктов с низким содержанием жира. Я буду читать этикетки, чтобы убедиться, что содержание калорий также снижено.
- При приготовлении пищи я буду печь, жарить на огне или на решетке и использовать сковородки с антипригарным покрытием и разбрызгиватели.
- Я буду есть больше овощей и продуктов из цельного зерна.
- Другие меры по сокращению потребления калорий и жиров, которых я буду придерживаться:

---

---

---

### **Increasing Your Physical Activity** **Увеличение вашей физической активности**

Place a check mark next to the ways you'll try to add physical activity to your daily routine.

Отметьте галочкой способы, с помощью которых вы хотели бы попробовать привнести больше физической активности в свою повседневную жизнь.

- I'll take the stairs instead of the elevator.
- I'll park at the far end of the parking lot.
- I'll find an activity I enjoy, such as working in the yard or riding a bike.
- I'll take a walk every day, working up to 30 minutes of brisk walking, 5 days a week. Or I'll split the 30 minutes into two or three walks.
- I'll try strength training by lifting light weights several times a week.

- Other ways I'll try to add physical activity to my daily routine are

---

---

---

- Я буду ходить по лестнице вместо того чтобы пользоваться лифтом.
- Я буду ставить машину в дальнем конце стоянки.
- Я выберу себе какую-нибудь активность по душе, например, работу в саду или езду на велосипеде.
- Я буду каждый день ходить пешком, по 30 минут быстрой ходьбы каждый день, 5 дней в неделю. Или я разделю эти 30 минут на 2 или 3 прогулки.
- Я попробую развивать силу, устраивая себе тренировки с поднятием легких весов несколько раз в неделю.
- Другие способы, с помощью которых я хотел бы попробовать привнести больше физической активности в свою повседневную жизнь

---

---

---

## Are there any medications to treat pre-diabetes?

## Есть ли лекарства для лечения преддиабета?

No drug has been approved by the U.S. Food and Drug Administration specifically for pre-diabetes. However, several medications available by prescription for diabetes or weight loss have been used in studies. Though certain drugs do seem to delay or prevent diabetes, they don't work nearly as well as eating less, being active and losing weight. At this time, experts recommend eating less, increasing physical activity, and losing weight as the best ways to treat pre-diabetes, instead of taking medications.

Не существует никакого препарата, одобренного Управлением по контролю за продуктами и лекарствами США специально для лечения преддиабета. Тем не менее, при проведении исследований использовалось несколько отпускаемых по рецепту лекарственных средств, применяемых для лечения диабета или для снижения веса. Хотя некоторые лекарства, похоже, и могут задерживать и предупреждать развитие диабета, их действие далеко не столь эффективно, как уменьшение количества употребляемой пищи, увеличение активности и снижение веса. В настоящее время для лечения преддиабета специалисты рекомендуют меньше есть, больше заниматься физической нагрузкой и снижать вес вместо того чтобы принимать лекарства.



American Diabetes Association  
1-800-DIABETES (342-2383) [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)  
©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04