

# Сахарный диабет 2 типа: коротко о главном

## Откуда берётся глюкоза в крови?

Из еды: углеводы – хлеб, крупы, картофель, фрукты, сладкое  
Из печени – внутренний запас глюкозы, который печень выбрасывает в кровь даже когда вы не едите



## Как работает инсулин в норме?

Инсулин – это гормон-ключ, который открывает «дверь» в клетку. Глюкоза заходит внутрь клетки и даёт энергию

## Что происходит при сахарном диабете 2 типа?<sup>1</sup>

- Клетки перестают реагировать на инсулин («замочная скважина сломалась»)
- Инсулина в крови в начале заболевания много, но клетки на него не реагируют
- Глюкоза остаётся в крови, а клетки голодают
- Печень продолжает выбрасывать новую глюкозу, даже когда она не нужна

**Главный парадокс: глюкозы в крови много, но клетки не могут эффективно её использовать**

### Диагностические критерии<sup>2</sup>

Состояние углеводного обмена	Глюкоза натощак (венозная плазма)
Норма	< 6,1 ммоль/л
Предиабет	< 7,0 ммоль/л
Диабет	≥7,0 ммоль/л (и / или ≥11,1 через 2 часа после перорального глюкозотолерантного теста или при случайном определении)

## Что делать, если обнаружен предиабет?<sup>1,3</sup>

- Снизить массу тела на 5–10% при избыточном весе
- Увеличить физическую активность (ходьба, плавание, велосипед – минимум 150 минут в неделю)
- Уменьшить в рационе долю быстрых углеводов и насыщенных жиров

## Что запомнить?<sup>3</sup>

Сахарный диабет 2 типа развивается годами. Предиабет обратим. Главная поломка – инсулинорезистентность. Управлять сахарным диабетом можно!

1. Galicia-García U, Benito-Vicente A, Jebari S, et al. Pathophysiology of Type 2 Diabetes Mellitus. Int J Mol Sci. 2020;21(17):6275. Published 2020 Aug 30. doi:10.3390/ijms21176275. 2. Дедов И.И., Шестакова М.В., Сухарева О.Ю. и др. Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным СД. 12-й выпуск. Сахарный диабет. 2025;28(5S):1-175. doi: 10.14341/DM2025S. 3. Dambha-Miller H, Day AJ, Strelitz J, Irving G, Griffin SJ. Behaviour change, weight loss and remission of Type 2 diabetes: a community-based prospective cohort study. Diabet Med. 2020;37(4):681-688. doi:10.1111/dme.14122