

Ремиссия диабета

Что такое ремиссия диабета?

Ремиссия диабета происходит когда уровень сахара (или глюкозы) в крови у человека с сахарным диабетом 2 типа остается ниже порогового уровня без применения лекарств от диабета.

Согласно совместному докладу Диабетической организации Великобритании, Американской диабетической ассоциации, Европейской ассоциации по изучению диабета и Саммита по диабетической хирургии (Diabetes United Kingdom, American Diabetes Association, European Association for the Study of Diabetes, Endocrine Society, Diabetes Surgery Summit) от 2021 г., ремиссия — это когда ваш гемоглобин A1c (HbA1c, показатель долгосрочного уровня глюкозы в крови) остается ниже 6,5 % в течение как минимум трех месяцев без приема лекарств от диабета.

Термин «ремиссия» используется в связи с тем, что в данный момент диабет может быть не активным или прогрессирующим, но его состояние может быть переменчивым.

Можно ли диагностировать ремиссию на фоне приема лекарств, понижающих уровень глюкозы?

Нет. Диагноз «ремиссия диабета» может быть поставлен только в течение не менее трех месяцев после прекращения приема всех лекарств от диабета.

Чем отличается ремиссия от излечения?

Хотя излечение предполагает, что все аспекты заболевания нормализовались и не требуется никакого клинического наблюдения или лечения, люди, достигшие ремиссии диабета, нуждаются в регулярном наблюдении за высоким уровнем сахара в крови и распространенными осложнениями, связанными с диабетом. На данный момент неизвестно, как долго может длиться ремиссия диабета.

Насколько часто встречается ремиссия?

Ремиссия возможна, но встречается не часто. Хотя конкретных цифр по США или Нью-Йорку нет, следуя другим данным — [примерно 5 % людей](#) живущих с диабетом могут достичь ремиссии.

Если ремиссия была диагностирована, нужны ли регулярные проверки здоровья и наблюдение?

Да. После достижения ремиссии диабета анализ на HbA1C и другие измерения уровня сахара в крови следует проводить не реже одного раза в год, чтобы отслеживать возвращение высокого уровня сахара в крови. Могут сохраняться последствия повышенного уровня сахара в крови, имевшего место в прошлом. Людям, достигшим ремиссии диабета, рекомендуется продолжать регулярное обследование для выявления распространенных осложнений диабета, включая проверку здоровья почек, осмотр глаз, измерение артериального давления и осмотр стоп.

Как ньюйоркцы, страдающие диабетом 2 типа, могут достичь ремиссии?

Сбалансированная диета как основное мероприятие по лечению диабета может привести к ремиссии, особенно если делать упор на цельную растительную пищу с минимальным потреблением мяса и других продуктов животного происхождения.

Сбалансированная диета наиболее способствует достижению ремиссии, если она сопровождается другими изменениями в образе жизни, в том числе:

- физической активностью;
- поддержанием здорового веса;
- качественным сном;
- управлением стресса.

Ремиссия диабета также может быть достигнута после метаболической или бариатрической операции (операции по снижению веса).

Узнайте больше о том, как управлять диабетом, приняв участие в Программе обучения и поддержки самостоятельного управления диабетом (Diabetes Self-Management Education and Support, DSMES). Дополнительную информацию вы можете найти на сайте [Центров по контролю и профилактики заболеваний](#) (Centers for Disease Control and Prevention).

Я живу с диабетом. Как я могу узнать больше о ремиссии диабета?

Спросите своего поставщика медицинских услуг о ремиссии диабета. Вы также можете посетить сайт nyhealthandhospitals.org и ввести поисковой запрос по словам:

- [«Lifestyle Medicine Programs»](#) («Программа медицины здорового образа жизни»); и
- [«Diabetes Care»](#) («Уход за диабетом»).

Я поставщик, предоставляющий уход за людьми с диабетом. Как я могу узнать больше о ремиссии диабета?

Вы можете узнать больше из этих последних консенсусных докладов:

- American Diabetes Association: [Consensus Report: Definition and Interpretation of Remission in Type 2 Diabetes](#) (Консенсусный доклад американской диабетической ассоциации: Определение и интерпретация ремиссии при диабете 2 типа).

- American Journal of Lifestyle Medicine: [Dietary Interventions to Treat Type 2 Diabetes in Adults With a Goal of Remission: An Expert Consensus Statement from the American College of Lifestyle Medicine](#) (Американский журнал медицины образа жизни: Диетические вмешательства для лечения диабета 2 типа у взрослых с целью достижения ремиссии, консенсусное заявление экспертов Американского колледжа медицины образа жизни)

Если вы являетесь основным поставщиком ухода, посетите сайт nycreach.org, чтобы присоединиться к нашей сети взаимодействия с основными поставщиками «NYC REACH».

Для получения дополнительной информации о диабете, позвоните по номеру **311** или посетите сайт nyc.gov/health/diabetes. Чтобы получить помощь в поиске медицинского поставщика, бесплатной или недорогой медицинской страховки, позвоните по номеру **311**.

12.23 Russian