

## 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](http://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](http://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](http://nyc.gov/health/diabetes). Чтобы получить помощь в поиске медицинского поставщика, бесплатной или недорогой медицинской страховки, позвоните по номеру **311**.

12.23 Russian