

Προδιαβήτης: Τι είναι, συμπτώματα και με ποιες εξετάσεις γίνεται διάγνωση

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Προτού κάποιος αναπτύξει διαβήτη τύπου 2, σχεδόν πάντα έχει “προδιαβήτη”, δηλαδή τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα του είναι υψηλότερα από το φυσιολογικό, αλλά όχι αρκετά υψηλά για να διαγνωστούν ως διαβήτης.



Prediabetes text on Sticky Notes. Top view isolated on black background. Healthcare/Medical concept

Ο προδιαβήτης ορίζεται ως η μειωμένη ανοχή στη γλυκόζη (IGT) ή μειωμένη γλυκόζη νηστείας (IFG), ανάλογα με το τι εξέταση γίνεται για να ανιχνευθεί.

Ο προδιαβήτης αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2 και καρδιαγγειακών παθήσεων.

Προδιαβήτης: Δεν έχει σαφή συμπτώματα

Δεν υπάρχουν σαφή συμπτώματα για τον προδιαβήτη, επομένως, μπορεί να τον έχετε και να μην το γνωρίζετε.

Μερικά άτομα με προδιαβήτη μπορεί να έχουν ήδη κάποια από τα συμπτώματα του διαβήτη ή ακόμη και προβλήματα από τον διαβήτη. Συνήθως ανακαλύπτει κανείς το πρόβλημα αν κάνει εξετάσεις για διαβήτη.

Εάν έχετε προδιαβήτη, τότε συνιστάται να κάνετε εξετάσεις για διαβήτη τύπου 2 κάθε ένα έως δύο χρόνια.

Προδιαβήτης: Διάγνωση

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για τη διάγνωση του διαβήτη. Κάθε ένας συνήθως πρέπει να επαναλαμβάνεται για δεύτερη ημέρα προτού γίνει η διάγνωση του διαβήτη.

Οι εξετάσεις πρέπει να πραγματοποιούνται σε περιβάλλον υγειονομικής

περίθαλψης (όπως το γραφείο του γιατρού σας ή ένα εργαστήριο). Εάν ο γιατρός σας διαπιστώσει ότι το επίπεδο σακχάρου στο αίμα σας είναι πολύ υψηλό, ή εάν έχετε κλασικά συμπτώματα υψηλού σακχάρου στο αίμα εκτός πέρα από το θετικό τεστ, ο γιατρός σας μπορεί να μην χρειαστεί καν επανάληψη της εξέτασης για τη διάγνωση του διαβήτη.

Εξέταση για A1C

Μετράει το μέσο σάκχαρο στο αίμα τους τελευταίους 2 έως 3 μήνες. Τα πλεονεκτήματα της διάγνωσης με αυτόν τον τρόπο είναι ότι δεν χρειάζεται να νηστεύσετε τροφή και υγρά πριν την εξέταση.

Ο διαβήτης διαγιγνώσκεται αν το A1C είναι μεγαλύτερο από ή ίσο με 6,5%

Αποτέλεσμα για σάκχαρο στο αίμα

Κανονικό: λιγότερο από 5,7%

Προδιαβήτης: 5,7% έως 6,4%

Διαβήτης: 6,5% ή υψηλότερο

Εξέταση για γλυκόζη πλάσματος νηστείας (FPG)

Ελέγχει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας. Η νηστεία σημαίνει ότι το τεστ γίνεται μόνο αφότου δεν έχετε φάει ή πιει τίποτα (εκτός από νερό) για τουλάχιστον 8 ώρες. Το τεστ γίνεται συνήθως νωρίς το πρωί, πριν από το πρωινό γεύμα.

Ο διαβήτης διαγιγνώσκεται αν το σάκχαρο αίματος νηστείας βρεθεί να είναι μεγαλύτερο από ή ίσο με 126 mg/dl

Αποτέλεσμα σακχάρου στο αίμα

Κανονικό: λιγότερο από 100 mg/dl

Προδιαβήτης: 100 mg/dl έως 125 mg/dl

Διαβήτης: 126 mg/dl ή υψηλότερο

Εξέταση από το στόμα για την αντοχή στη γλυκόζη (OGTT)

Το OGTT είναι ένα τεστ δύο ωρών που ελέγχει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας πριν και μετά από 2 ώρες μετά την κατανάλωση ενός ειδικού γλυκού ποτού. Λέει στο γιατρό το πώς το σώμα σας επεξεργάζεται τη ζάχαρη.

Ο διαβήτης διαγιγνώσκεται αν το σάκχαρο αίματος βρεθεί μεγαλύτερο από ή ίσο με 200 mg/dl

Αποτέλεσμα σακχάρου στο αίμα

Κανονικό: λιγότερο από 140 mg/dl

Προδιαβήτης: 140 mg/dl έως 199 mg/dl

Διαβήτης: 200 mg/dl ή υψηλότερο

Πηγή: <https://www.diabetes.org>