

## Какие симптомы могут говорить о развивающейся инсулинорезистентности

(снижении чувствительности клеток к гормону инсулину)?



- ✚ Быстрая утомляемость
- ✚ Усталость, слабость, скачки энергобаланса
- ✚ Сонливость после еды, особенно днем
- ✚ Мышечная слабость
- ✚ Мягкий животик даже при отсутствии лишнего веса
- ✚ Нездоровое чувство голода
- ✚ Пристрастие к простым углеводам
- ✚ Нервное возбуждение от голода
- ✚ Легкое покалывание в кистях рук
- ✚ Сильное и быстрое сердцебиение
- ✚ Трясущиеся, дрожащие руки
- ✚ Внезапное обильное потоотделение или кожа становится влажной и липкой
- ✚ Испытываете волнение, легко расстраиваетесь, нервничаете
- ✚ Плохая память, забывчивость
- ✚ Головокружение, обморочные состояния
- ✚ Головная боль средней степени
- ✚ В глазах расплывается или двоится
- ✚ Неловкость, нарушение координации
- ✚ «Черный окантоз» в подмышечной области, в паху
- ✚ Появление папиллом и других новообразований
- ✚ Появление розовых родинок по всему телу
- ✚ Окружность талии более 80 см у женщин и более 95 см у мужчин

## Какие симптомы должны насторожить и когда нужно провериться на сахарный диабет?

Если присутствуют следующие симптомы:



- + Частое мочеиспускание днем и ночью
- + Сильная жажда
- + Все время хочется есть
- + Нечеткое зрение
- + Зуд по всему телу
- + Легкое покалывание или онемение ступней
- + Сонливость, в том числе днем, не связанная с недоеданием и недосыпанием
- + Медленно заживают раны

Все перечисленные симптомы не специфичны и могут присутствовать при множестве других состояний и заболеваний, а не только при нарушениях углеводного обмена.

## Какие анализы необходимо сдать?

Необходимо сдать инсулин и глюкозу натощак в одной порции крови. А также гликированный гемоглобин. Индекс HOMA можно высчитать самостоятельно.

*Индекс HOMA = глюкоза X инсулин/22,5*

*Норма: менее 2,5*

Вольнова Елена Викторовна

Интегративный нутрициолог, парафармацевт, косметолог