

## Prof. dr. Nicolae Hâncu, interviu: Cele mai importante sfaturi pentru prevenirea diabetului

Steluța Indrei / 21 aug 2018 / 17:38



Descriere foto:

**Invitat la DC News în cadrul emisiunii „Academia de Sănătate”, prof. dr. Nicolae Hâncu, renumit expert diabetolog, vorbește despre prevenirea diabetului zaharat de tip 2.**

„Este posibil să prevenim diabetul zaharat de tip 2”, afirmă prof. dr. Nicolae Hâncu, în dialogul cu prof. dr. Irinel Popescu, președintele Academiei de Științe Medicale.

„Diagnosticul precoce al diabetului zaharat de tip 2 trebuie să se facă la toate persoanele pe care noi le știm că se găsesc la risc. Toți cei care au în familie diabet zaharat de tip 1 sau de tip 2, care sunt supraponderali sau obezi, persoane care au valori crescute ale tensiunii arteriale, care sunt sedentari, care sunt fumători, care cumulează acești factori de risc, de două-trei ori pe an este bine să facă o glicemie. Dacă această valoare este între 100 și 125, nu este normal. Nu este diabet zaharat, dar aceasta se numește prediabet”, explică prof. dr. Nicolae Hâncu, membru de onoare al Academiei Române.

Persoanele depistate cu prediabet trebuie să respecte un regim alimentar, combinat cu un regim crescut de activitate fizică și cu un somn odihnitor, recomandă prof. dr. Nicolae Hâncu. „Este posibil prin aceste măsuri să se producă o scădere în greutate de aproximativ 5-7% față de greutatea inițială, dacă persoana era supraponderală sau obeză, și atunci avem toate șansele ca apariția diabetului să fie anulată în întregime sau să fie prelungită sine die, ceea ce înseamnă că persoana nu o să facă niciodată diabet zaharat”, ne asigură prof. Hâncu.

Trebuie să fim conștienți de faptul că încă din etapa de prediabet, persoana se găsește la risc cardiovascular, cu posibilitatea de a avea complicații de tip retinopatie sau nefropatie, sau complicații la nivelul inimii, sau complicații la nivelul circulației cerebrale, sau la nivelul picioarelor.

În momentul în care se stabilește diagnosticul de diabet zaharat, pe baza unei glicemii de peste 125, repetată de 2-3 ori, la interval de 7-10 zile, sau pe baza altor parametri, cum ar fi hemoglobina glicată, în acel moment tratamentul trebuie să înceapă imediat.

**Urmărește răspunsul complet în video:**

[Vezi interviul integral aici.](#)