

Контроль уровня глюкозы в крови

Поддержание уровня глюкозы (сахара) в крови в целевом диапазоне может предотвратить или отсрочить медицинские проблемы (осложнения), вызываемые диабетом, в том числе кардиологические заболевания, заболевания глаз, слепоту, повреждение нервов и кровеносных сосудов. Вы не всегда можете ощутить повышение уровня сахара в крови. Контроль уровня сахара в крови — лучший способ узнать, находится ли содержание сахара у вас в крови в целевом диапазоне.



Два варианта контроля

- Дома: используйте для определения уровня сахара в крови в данный момент глюкометр или монитор непрерывного измерения уровня глюкозы.
- В кабинете вашего поставщика медицинских услуг: не реже двух раз в год сдавайте анализ А1С для определения среднего уровня сахара в крови за последние три месяца.

Преимущества контроля

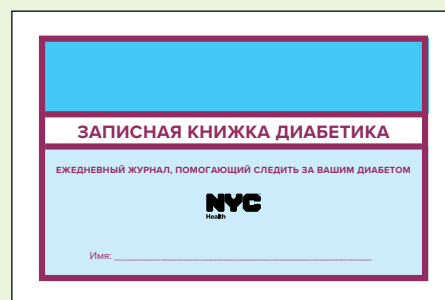
Проверка уровня сахара в крови в разное время суток может помочь вам лучше понять закономерности изменений уровня сахара в вашей крови. Это может помочь вам и вашему поставщику медицинских услуг:

- Узнать, насколько успешно действует ваша нынешняя программа лечения от диабета.
- Правильно подобрать типы, дозы и время приема медикаментов.
- Узнать, как влияют на уровень сахара в вашей крови разные виды пищи и физическая активность.

Вы можете также записывать результаты измерений на бумаге или попросить у поставщика медицинских услуг «My Diabetes Checkbook» («Записную книжку диабетика»), в которой вы можете отмечать свои результаты. Чтобы бесплатно получить «My Diabetes Checkbook», позвоните по номеру **311**.

Цифры — ваши помощники

Отслеживание уровней сахара в крови может вызывать стресс и огорчения. Напоминайте себе, что ваши результаты — не школьные оценки и не являются отражением вашей личности. Ваши результаты — это всего лишь способ узнать, действует ли ваша программа лечения от диабета, или ее нужно подкорректировать.



См. на следующей странице образец страницы «My Diabetes Checkbook», которую вы можете использовать для отслеживания результатов измерения уровня сахара в крови.

Продолжение на следующей странице

Целевые диапазоны содержания сахара в крови (миллиграммы на децилитр [mg/dL]) Американской ассоциации диабета (American Diabetes Association, ADA)

Ниже приведены общие целевые диапазоны для периодов до и после еды.

Обсудите со своим поставщиком медицинских услуг свои личные целевые значения, которые могут отличаться.

До еды	От 80 до 130 mg/dL
После еды (через один–два часа)	Менее 180 mg/dL

Используйте этот журнал для отслеживания результатов измерений уровня сахара в крови или скопируйте этот шаблон и записывайте свои результаты на другом листе бумаги. Вы также можете попросить у своего поставщика медицинских услуг «My Diabetes Checkbook» или заказать бесплатно, позвонив по номеру **311**.

Журнал контроля за уровнем сахара в крови

Дата	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном
	До	Через 2 часа после	До	Через 2 часа после	До	Через 2 часа после	



Вопросы, которые следует задать при посещении поставщика

- Каков мой целевой диапазон уровней сахара в крови?
- Как часто мне следует проверять уровень сахара в крови?
- Что означают те цифры, которые я записываю сейчас?
- Что нужно изменить в моей программе лечения диабета?
- Что следует делать между приемами у врача, если уровень сахара в крови не соответствует моему целевому диапазону?