

### Проверка уровня сахара в крови необходима!

Во избежание отрицательных последствий диабета необходимо поддерживать уровень сахара в крови в пределах нормы. Необходимо исключить гипер- и гипогликемию.

Контроль за уровнем сахара в крови осуществляется с помощью глюкометра. Просто проколите палец и получите каплю крови. Глюкометр покажет Ваш текущий уровень сахара в крови.

Узнайте у Вашего врача Ваш целевой диапазон уровня сахара в крови.

Контроль уровня сахара в крови — самый важный метод проверки эффективности мер по контролю диабета!



За дополнительной информацией и индивидуальной консультацией по предупреждению гипер- и гипогликемии обращайтесь к Вашему врачу.

Хотите узнать больше о диабете?  
Посетите наш сайт:

[www.diabetes.ascensia.com.ru](http://www.diabetes.ascensia.com.ru)

**Предупреждение:** данная брошюра не заменяет консультацию врача.

Источник: [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org), [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)



Ascensia Diabetes Care Holdings AG  
Peter Merian-Strasse 90  
4052 Basel  
Швейцария  
[www.diabetes.ascensia.com](http://www.diabetes.ascensia.com)

Ascensia, логотип Ascensia Diabetes Care являются товарными знаками и (или) зарегистрированными товарными знаками компании Ascensia Diabetes Care Holdings AG (Асцензия Диабитис Кеа Холдингс АГ). © Ascensia Diabetes Care Holdings AG, 2019. Все права защищены. Дата подготовки: январь 2019 г.



# Предупреждение гипер- и гипогликемии



# Предупреждение гипер- и гипогликемии

## Уровень глюкозы



Гипогликемия  
(низкий уровень  
сахара в крови)

Нормальный  
уровень

Гипергликемия  
(высокий уровень  
сахара в крови)

## Высокий уровень сахара в крови: что нужно о нем знать?

**ГИПЕРГЛИКЕМИЯ** — это медицинский термин для обозначения высокого уровня сахара в крови.

Он означает, что количество сахара в крови выше нормы. Уровень сахара резко повышается, когда организм не вырабатывает достаточное количество инсулина или не реагирует на него должным образом.

## Причины высокого уровня сахара в крови

При диабете 1 и 2 типа высокий уровень сахара в крови может быть вызван следующими причинами:

- пропуском инъекции инсулина или введением недостаточной дозы;
- менее интенсивной физической активностью, чем обычно;
- большим размером съеденной порции, чем обычно;
- стрессом на работе или дома.

## Как понять, что уровень сахара в крови слишком ВЫСОКИЙ?

Это можно определить по ряду признаков:

- жажда сильнее, чем обычно;
- частые позывы к мочеиспусканию;
- сладкий запах мочи.

## Эффективный контроль диабета

Во избежание отрицательных последствий диабета необходимо поддерживать уровень сахара в крови в пределах нормы. Для этого нужно несколько раз в день проверять уровень сахара в крови. Обсудите с Вашим врачом Ваш целевой диапазон уровня сахара и частоту измерений уровня сахара в крови.

## Высокий уровень сахара в крови: что нужно делать?

Один из способов снизить уровень сахара в крови — увеличить физическую активность. Однако при очень высоком уровне сахара в крови так называемые кетоны могут присутствовать в моче. В этом случае делать упражнения нельзя! Это связано с тем, что при выполнении упражнений и наличии кетонов в моче уровень сахара в крови может вырасти еще больше. Узнайте у Вашего врача информацию об анализе на кетоновые тела и о способах нормализации уровня сахара в крови.

Пища оказывает существенное влияние на уровень сахара в крови. Проанализируйте, что и в каких количествах Вы едите, и снизьте потребление сахара.

Если здоровое питание и физическая активность не приносят нужного результата, Ваш врач может пересмотреть дозу инсулина или время инъекций или назначить другие препараты от диабета (если ранее врач выписывал Вам какие-либо препараты).

## Низкий уровень сахара в крови: что нужно знать?

**ГИПОГЛИКЕМИЯ** — это медицинский термин для обозначения низкого уровня сахара в крови. Он означает, что количество сахара в крови ниже целевого диапазона.

**Внимание! Если сахар в крови резко снижается, Вы подвержены риску серьезных последствий: травмы, повреждения, комы и смерти. При низком уровне сахара в крови действовать нужно незамедлительно!**

**Узнайте у Вашего врача Ваш целевой диапазон уровня сахара в крови.**

## Причины низкого уровня сахара в крови

Причины низкого уровня сахара в крови могут включать следующее:

- слишком высокую дозу инсулина (диабет 1 типа);
- слишком высокую дозу препарата от диабета для перорального применения, ее следует пересмотреть (диабет 2 типа);
- съеденная порция была меньше обычной;
- Вы не поели перед физическими упражнениями;
- Ваша физическая активность выше обычной;
- Вы напряжены или испытываете стресс — напряжение или стресс могут вызывать снижение уровня сахара в крови.

## Как понять, что уровень сахара в крови слишком НИЗКИЙ?

Реакция Вашего организма на низкий уровень сахара в крови может отличаться от реакции у других людей. Прислушайтесь к своему телу и следите за потенциальными симптомами:

- Чувства и ощущения
- голод или отвращение к еде;
  - потливость, липкая кожа или озноб;
  - дрожь, беспокойство или тревога;
  - сонливость или головокружение;
  - слабость или утомление;
  - потеря координации, дезориентация или забывчивость;
  - легкая раздражительность или нетерпение;
  - упрямство, грусть или злость;

и (или) наличие таких симптомов как

- учащенный пульс (сердцебиение);
- головная боль;
- нарушение зрения или туман перед глазами;
- плохие сны или вскрикивания во сне;
- судороги или потеря сознания.

## Низкий уровень сахара в крови: что нужно делать?

Ваш врач научит Вас и даст рекомендации о том, как вести себя в ситуациях, когда уровень сахара в крови резко снижается. В большинстве случаев рекомендуются следующие действия:

1. Съешьте или выпейте что-нибудь, содержащее 15–20 грамм сахара.
2. Через 15 минут снова проверьте уровень сахара в крови.
3. Если уровень сахара в крови остается слишком низким, повторите первые два шага.
4. Когда уровень сахара в крови нормализуется, перекусите, если в ближайшие два часа у Вас не запланирован прием пищи.

**Тяжелым случаем гипогликемии** считается ситуация, когда уровень сахара в крови снижается настолько, что Вы не можете справиться без посторонней помощи. В качестве экстренной **помощи при гипогликемии, сопровождающейся очень низким уровнем сахара в крови**, применяется инъекция вещества под названием глюкагон. Глюкагон нейтрализует действие инсулина, заставляя печень высвобождать в кровоток запасы сахара. Если тяжелые случаи падения уровня сахара в крови у Вас наблюдаются регулярно, обсудите с Вашим врачом возможность получения рецепта на глюкагоновый комплект и узнайте порядок его использования.

Если во время приступа тяжелой гипогликемии Вы потеряете сознание, кому-то другому придется сделать инъекцию глюкагона. В силу этих обстоятельств членам Вашей семьи, друзьям и коллегам следует научиться вводить глюкагон на случай необходимости.