

Контроль сахарного диабета: узнайте свой уровень сахара в крови



Чтобы контролировать диабет, необходимо знать уровень сахара в крови. Вы должны проверить его, чтобы определить, является ли он слишком высоким, низким или в пределах нормы.

Тип тестов для измерения уровня сахара в крови

Тест A1c. С помощью этого анализа можно **измерить средний уровень контроля сахара в крови за последние 2–3 месяца**. Он показывает, как вы контролируете уровень сахара в крови в течение длительного периода. Ваш врач назначит этот анализ. Его можно сделать в кабинете врача или в лаборатории. **Это лучший тест, чтобы узнать, как ваш уровень сахара в крови развивался с течением времени** — был ли он близок к норме или слишком высок?

- **Целевой уровень сахара в крови** для большинства людей с диабетом **составляет менее 7 %**.
- Если уровень сахара в крови превышает 8 %, врач может изменить ваш план лечения диабета.
- Чем выше уровень A1c, тем выше вероятность развития проблем со здоровьем, связанных с диабетом.

Тест на уровень сахара в крови, взятой из пальца. С помощью этого анализа можно **узнать уровень сахара на момент проведения теста**. Его можно провести **дома с помощью измерителя сахара в крови и тест-полосок**. Проверка уровня сахара в крови в домашних условиях является ключевой частью хорошего лечения сахарного диабета. Попросите своего врача, фармацевта или специалиста по вопросам лечения диабета показать вам, как правильно проводить анализ. Узнайте у своего врача, когда и как часто необходимо делать этот тест. Обычно анализ на уровень сахара в крови проводится перед едой, перед сном и через два часа после еды.

Целевые диапазоны уровня сахара в крови

Приведенные ниже диапазоны предназначены для большинства людей с диабетом, которые не беременны.

- Перед едой: 80–130 мг/дл
- После еды (через 1–2 часа): ниже 180 мг/дл

Проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы узнать, какие должны быть целевые диапазоны уровня сахара в крови.

Частое проведение тестов на уровень сахара в крови и прием лекарств от диабета могут помочь вам оставаться здоровыми при диабете, насколько это возможно.

Для получения этого документа на других языках или в иных доступных форматах позвоните в отдел обслуживания участников программы страхования. Номер телефона указан на обратной стороне вашей карты участника программы.

	Процент A1c	
В пределах диапазона	< 5.7%	Норма
Преддиабет	5.7-6.4%	Преддиабет
Сахарный диабет	> 6.4%	Человек с сахарным диабетом: хороший контроль уровня сахара в крови
Повышенный риск осложнений ↓	6.5%	Человек с сахарным диабетом: плохой контроль уровня сахара в крови
	7.0%	
	7.5%	
	8.0%	
	8.5%	
	9.0%	
	9.5%	
	10%	