

# КАК ЧАСТО НУЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ?

Программа самоконтроля всегда индивидуальна и должна учитывать особенности лечения, а также возможности и образ жизни каждого больного.

Пациентам с сахарным диабетом 2 типа, получающим сахароснижающие препараты рекомендуются следующие правила самоконтроля:

## 1. Результаты всегда лучше записывать

(с указанием даты и времени, а также любых примечаний на Ваше усмотрение).

## 2. Частота самоконтроля:

- В дебюте заболевания и при декомпенсации – ежедневно несколько раз!
- В дальнейшем в зависимости от вида сахароснижающей терапии:
  - на интенсифицированной инсулинотерапии: ежедневно не менее 4 раз;
  - на лечении сахароснижающими таблетками: не менее 1 раза в сутки в разное время + 1 профиль глюкозы (не менее 3 раз в сутки) в неделю;
  - на диетотерапии: 1 раз в неделю в разное время суток;
  - если назначается инсулин, требуется более частый самоконтроль.
- Определение содержания глюкозы в крови 4-8 раз в день в периоды обострения сопутствующих заболеваний, существенных перемен образа жизни

Кроме этого, необходимо контролировать гликированный гемоглобин –  $HbA_{1c}$ .

**Гликированный гемоглобин** – это показатель, отражающий средний уровень глюкозы крови за 2-3 предшествующих месяца. Показатель гликированного гемоглобина свидетельствует о том, насколько хорошо Вы управляете своим заболеванием. Его следует определять 1 раз в 3 месяца.



У меня сейчас уровень гликированного гемоглобина

%

Давайте посмотрим таблицу с рекомендованными целевыми уровнями  $HbA_{1c}$  и определим Ваш целевой уровень гликированного гемоглобина!



Осложнения	Возраст		
	молодой	средний	пожилой
Нет тяжелых осложнений и/или риска тяжелой гипогликемии	<6,5%	<7,0%	<7,5%
Есть тяжелые осложнения и/или риск тяжелой гипогликемии	<7,0%	<7,5%	<8,0%

Мне надо стремиться достичь уровень гликированного гемоглобина

%

Уровень гликированного гемоглобина тесно связан со средним значением уровня глюкозы крови. Давайте посмотрим, к каким значениям глюкозы плазмы натощак и после еды Вам нужно стремиться.

$HbA_{1c}$ %**	Глюкоза плазмы натощак/ перед едой, ммоль/л	Глюкоза плазмы через 2 часа после еды, ммоль/л
<6,5	<6,5	<8,0
<7,0	<7,0	<9,0
<7,5	<7,5	<10,0
<8,0	<8,0	<11,0

Мой целевой уровень глюкозы натощак/перед едой

%

Мой целевой уровень глюкозы после еды

%