



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ САХАР КРОВИ



ЧТО ТАКОЕ ГЛЮКОЗА КРОВИ (уровень сахара в крови)

Медицинский скрининг часто включает в себя измерение врачом уровня глюкозы в крови. Нормальный уровень глюкозы в крови является одним из показателей того, что ваши почки, головной мозг и сердце здоровы. При слишком низком уровне глюкозы в крови вы можете почувствовать усталость или головокружение, но после приема пищи вам станет лучше. Высокий уровень глюкозы в крови может быть вызван обезвоживанием или инфекцией. Однако наличие слишком высокого уровня глюкозы в крови в течение продолжительного периода времени может свидетельствовать о развитии предиабета или сахарного диабета.

ГЛЮКОЗА

Когда мы едим, в нашем организме вырабатывается такой тип сахара, как глюкоза. Она перемещается по кровеносной системе в пространство, где требуется энергия. Чтобы перемещать глюкозу в клетки и использовать ее в качестве источника энергии, организму требуется инсулин. Здоровые люди могут поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови за счет правильного питания, физической активности, здорового сна и снижения уровня стресса.

При диабете 2-го типа глюкоза не поступает в клетки, а накапливается в крови по следующим причинам:

↓ Развивается «инсулинорезистентность», из-за чего организм не может эффективно использовать вырабатываемый инсулин.

↓ Поджелудочная железа постепенно теряет способность вырабатывать инсулин.

В результате в крови может повышаться уровень сахара.



СЛЕДИТЕ ЗА ПОКАЗАТЕЛЯМИ

Врачи могут измерять уровень сахара в крови. Если у вас диагностирован диабет 2-го типа, то вам может потребоваться чаще проверять уровень сахара крови.

Если у вас диагностирован диабет, рекомендуем вам посетить веб-сайт **American Heart Association | Диабет** (веб-сайт на английском языке).

Уровень глюкозы натощак	Диагноз	Что это означает
Ниже 100 мг/дл	Норма	Уровень в пределах нормы
100–125 мг/дл	Предиабет (нарушение содержания глюкозы натощак)	Повышенный риск развития диабета
126 мг/дл и выше	Сахарный диабет (диабет 2-го типа)	Повышенный риск развития заболеваний сердца или инсульта

Более подробная информация представлена на сайте **heart.org/lifes8** (веб-сайт на английском языке)



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



ПИТАЙТЕСЬ С УМОМ

Ешьте много овощей, фруктов, цельных злаков, бобовых, орехов и нежирных белков, например рыбу и морепродукты. Пейте много воды. Вода может способствовать поддержанию нормального уровня сахара в крови. Ограничьте потребление сахаросодержащих продуктов и напитков, красного мяса и мясопродуктов, соленой пищи, а также продуктов, прошедших интенсивную обработку.



БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Физическая активность может снизить риск развития диабета 2-го типа, а также помочь контролировать это заболевание, если оно у вас уже есть. Физическая активность также способствует повышению энергии, улучшению настроения и помогает избавиться от негативных мыслей.



СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ

Поддержание нормального веса помогает предотвратить или замедлить развитие диабета, а также держать его под контролем, если он уже есть. Обратитесь к врачу, чтобы узнать, какой вес является оптимальным для вас.



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НИКОТИНА

Откажитесь от курения, использования вейпов, никотиновых паучей и табака. При употреблении подобных веществ предиабет и диабет могут хуже поддаваться контролю. Даже пассивное курение может вызывать осложнения.