

РЕКОМЕНДАЦИИ American Diabetes Association. В ОТНОШЕНИИ ДИАБЕТА

Факторы, оказывающие влияние на уровень глюкозы в крови

Перед возникновением диабета ваш уровень глюкозы в крови находился в нормальном диапазоне значений, независимо от того, что вы ели или насколько активный образ жизни вы вели. Но при возникновении диабета уровень глюкозы в крови может повышаться, а прием некоторых диабетических препаратов может снизить его до значений ниже нормы. Уровень глюкозы в крови может измениться под влиянием различных факторов. Понимание этих факторов может помочь вам контролировать уровень глюкозы в крови.

Зная уровень глюкозы (сахара) в крови, вы можете принимать решения о том, какие продукты употреблять и какой образ жизни вести. Эти решения могут помочь вам отсрочить или предотвратить возникновение осложнений диабета, таких как инфаркт, заболевание почек, слепота и ампутация.



“Используйте глюкометр для измерения уровня глюкозы в крови в конкретный момент времени.”

Что может вызывать повышение уровня глюкозы в крови?

- Переедание, например употребление во время традиционных приемов пищи или перекусов еды с повышенным содержанием углеводов.
- Неактивный образ жизни.
- Прием недостаточного количества инсулина или пероральных диабетических препаратов.
- Возникновение побочных эффектов от приема других препаратов, например стероидов, антипсихотиков.
- Наличие заболевания — ваш организм вырабатывает гормоны для борьбы с болезнью, и эти гормоны повышают уровень глюкозы в крови.
- Стресс, который вызывает выработку гормонов, которые повышают уровень глюкозы в крови.
- Долговременная или кратковременная боль, например при солнечном ожоге — ваш организм вырабатывает гормоны, которые повышают уровень глюкозы в крови.
- Менструации, которые вызывают изменения уровня гормонов.
- Обезвоживание.

Что может вызывать снижение уровня глюкозы в крови?

- Недоедание, например употребление во время традиционных приемов пищи или перекусов еды с пониженным содержанием углеводов, пропуск приема пищи.
- Алкоголь, особенно на пустой желудок.
- Введение слишком большого количества инсулина или прием слишком большого количества пероральных диабетических препаратов.
- Возникновение побочных эффектов от приема других препаратов.
- Более активная физическая деятельность или занятия спортом, чем обычно, — физическая активность делает ваш организм более восприимчивым к инсулину и может привести к снижению уровня глюкозы в крови.

Каким образом можно отслеживать уровень глюкозы в крови?

Существует два способа отслеживания уровня глюкозы в крови:

- использование глюкометра для измерения уровня глюкозы в крови в конкретный момент времени;
- сдача анализа на A1C не реже двух раз в год для оценки среднего уровня глюкозы в крови в течение последних 2–3 месяцев.

Для получения дополнительной информации от Американской диабетической ассоциации (American Diabetes Association) посетите веб-сайт diabetes.org или позвоните по телефону 1-800-DIABETES (342-2383).