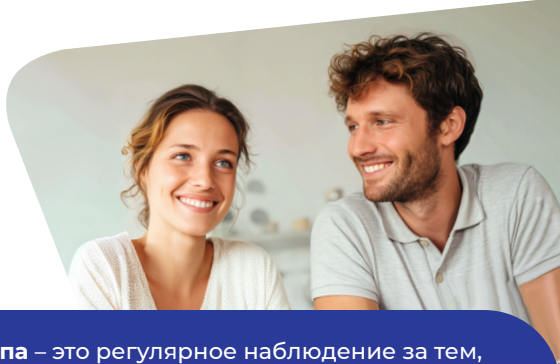


Ваша личная цель: почему целевые уровни глюкозы неодинаковы для всех



Самоконтроль при сахарном диабете 2 типа – это регулярное наблюдение за тем, как меняется уровень глюкозы в крови.

Самоконтроль помогает!

- Видеть закономерности в уровне глюкозы и понимать их причины
- Обсуждать лечение с врачом предметно и эффективно – с конкретными показателями и контекстом
- Быстрее реагировать на изменения самочувствия
- Безопаснее планировать питание, физическую активность, поездки и рабочий день
- Снижать тревожность за счёт понятного плана действий

Как контролируется сахарный диабет?

Ежедневный контроль ²	Долгосрочный контроль – гликированный гемоглобин (HbA1c)
Глюкометр или непрерывный мониторинг глюкозы. Позволяет принимать решения здесь и сейчас. Помогает корректировать терапию, питание, физическую активность	Анализ крови раз в 3 месяца. Показывает средний уровень глюкозы за период. Отражает общую эффективность лечения

Важно!

Эти методы не заменяют, а дополняют друг друга. Ежедневные измерения глюкозы крови и гликированный гемоглобин вместе дают полную картину гликемического контроля.

Почему целевые значения отличаются?²

- 1. Возраст и ожидаемая продолжительность жизни.** Чем дольше период наблюдения впереди, тем важнее профилактика поздних осложнений
- 2. Сердечно-сосудистые заболевания.** Атеросклеротические поражения сосудов учитываются при выборе цели
- 3. Риск тяжёлой гипогликемии.** При высоком риске опасного снижения глюкозы целевой диапазон выбирается более осторожно.
- 4. Функциональное состояние.** У пожилых пациентов учитывают когнитивные нарушения и способность к самоконтролю.

Что запомнить?

- Ваши индивидуальные целевые значения показателей гликемического контроля установит лечащий врач.
- В течение заболевания целевые значения могут измениться.
- Консультация лечащего врача пройдет более эффективно, если Вы покажете доктору заполненный дневник самоконтроля гликемии.