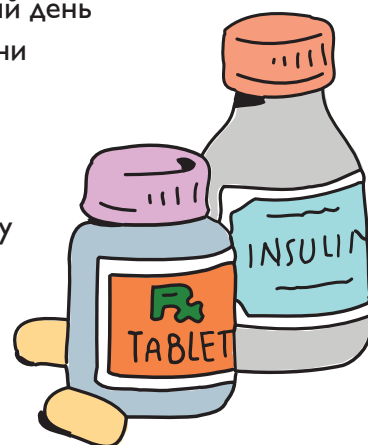


Целевые уровни сахара в крови

Хороший контроль уровня сахара в крови важен для любого человека с диабетом. Однако порой бывает сложно достичь целевого показателя. Ниже приведены несколько советов, которые помогут вам достичь своих целей.

- Проверяйте уровень сахара в крови как можно чаще
- Ведите записи показателей уровня сахара в крови
- Придерживайтесь распорядка питания и не пропускайте приемы пищи
- Ведите дневник приемов пищи
- Занимайтесь физической активностью (ходите, бегайте, плавайте, катайтесь на велосипеде) не менее 30 минут каждый день
- Снизьте уровень стресса в своей жизни
- Придерживайтесь предписаний врача
- Приносите свой журнал учета уровня сахара в крови на прием к врачу
- Обсуждайте целевые уровни сахара в крови во время каждого визита к врачу
- Спице 7–8 часов каждую ночь
- Составьте план на случай болезни
- Вы должны знать признаки низкого уровня сахара в крови и как его повысить
- Принимайте лекарства от диабета ежедневно



Укажите в этой таблице целевые уровни сахара в крови, которые вы определили вместе со своим врачом. Затем вырежьте эту таблицу и всегда держите ее под рукой. Это поможет вам помнить свои цели.



Уровень глюкозы в крови

Время	Взрослые, больные диабетом	Ваша цель
До приема пищи	80–130 мг/дл	<input type="text"/>
Через 2 часа после приема пищи (постпрандиально)	Меньше 180 мг/дл	<input type="text"/>
A1C	Не больше 7 %	<input type="text"/>

* Рекомендации Американской диабетической ассоциации (показатели плазмы крови)

Немедленно позвоните в офис своего врача или в клинику для больных диабетом, если ваш уровень сахара в крови выходит из-под контроля, и вы не знаете, почему это происходит и что нужно делать. Там смогут вам помочь.