

**ЗАЧЕМ
СЛЕДИТЬ
ЗА УРОВНЕМ
ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ,
ЕСЛИ ВЫ ЗДОРОВЫ**





ПО ДАННЫМ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДИАБЕТА
КАЖДЫЙ ВТОРОЙ БОЛЬНОЙ ДИАБЕТОМ ВТОРОГО
ТИПА НЕ ПОДОЗРЕВАЕТ О ТОМ, ЧТО ОН БОЛЕН

ПОЧЕМУ?

Потому что определить диабет по вызванным им осложнениям не просто. **Во-первых**, развиваются они постепенно, так что многие успевают привыкнуть к новому состоянию и начинают воспринимать его как норму. **Во-вторых**, проявления гипергликемии (хронического повышения уровня глюкозы в крови) очень похожи на симптомы многих других нарушений.

КОМУ И КАК ЧАСТО НУЖНО СДАВАТЬ АНАЛИЗ КРОВИ НА САХАР?

В профилактических целях рекомендуется сдавать кровь на сахар **РАЗ В ТРИ ГОДА** здоровым людям 18–39 лет. Для тех, кто входит в группу риска (возраст 40+, малоподвижный образ жизни, избыточная масса тела, наследственность – есть диабет у близких родственников) – **РАЗ В ГОД.**

Кроме того, нужно немедленно проверить кровь на сахар при обнаружении у себя одного или нескольких характерных симптомов.

СИМПТОМЫ ПОВЫШЕННОГО УРОВНЯ САХАРА (ГИПЕРГЛИКЕМИИ)

- **Постоянная и сильная жажда**
- **Частые позывы к мочеиспусканию**
- **Сухость во рту (и вообще сухость слизистых)**
- **Снижение четкости зрения**
- **Повышенная утомляемость**
- **Плохая заживляемость ран и царапин**
- **Воспаления на коже**





**НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ
САХАРА В КРОВИ НАТОЩАК
ИЗ КАПИЛЛЯРНОЙ КРОВИ
ДО 5,6 ММОЛЬ/Л,**

**ВЕНОЗНОЙ ПЛАЗМЫ —
ДО 6,1 ММОЛЬ/Л**