

# All About Blood Glucose for People with Type 2 Diabetes

Все о содержании глюкозы в крови у людей, больных  
диабетом 2 типа.

## Toolkit No. 4

### Руководство № 4

Keeping your blood glucose (sugar) in the recommended target range can prevent or delay the long-term health problems caused by diabetes. Most of the steps needed to take care of diabetes are things you do yourself:

Поддержание рекомендуемого уровня глюкозы (сахара) в крови может предотвратить или задержать развитие продолжительных заболеваний, вызываемых диабетом. Большинство вещей, необходимых для контроля за здоровьем при диабете, вы можете делать сами:

- using a meal plan
- being physically active
- taking medications
- trying to reach your blood glucose targets most of the time
- keeping track of your blood glucose numbers using a blood glucose meter and the results of your A-1-C checks
- планировать свое питание
- вести физически активный образ жизни
- принимать лекарства
- постоянно пытаться поддерживать уровень глюкозы в крови в норме
- отслеживать свой уровень глюкозы в крови с помощью глюкометра и результатов теста на гемоглобин A1c

## Why should I try to keep my blood glucose on target?

### Зачем мне стараться

### поддерживать уровень глюкозы в крови в норме?

The closer your blood glucose stays to your target range, the more you'll lower your risk of blindness or diabetic eye disease, kidney disease, foot problems, nerve damage, tooth and gum disease, and skin problems. You may also lower your risk for heart attack or stroke.

Чем больше вы приблизите уровень глюкозы у вас в крови к намеченной норме, тем больше снизите риск слепоты или развития диабетического заболевания глаз, болезни почек, проблем с ногами, повреждения нервов, заболевания зубов и десен и проблем с кожей. Вы также можете уменьшить риск развития инфаркта или инсульта.

## What makes my blood glucose levels rise or fall?

### Что вызывает повышение или понижение уровня глюкозы в крови?

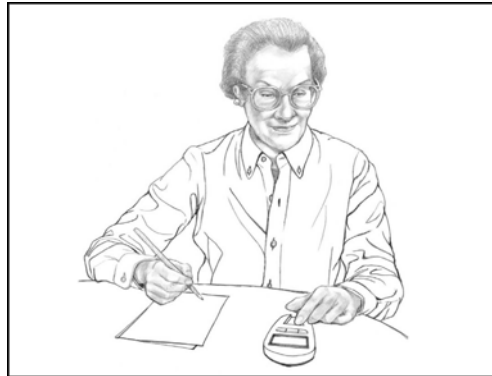
Blood glucose levels rise and fall throughout the day. One key to taking care of your

diabetes is understanding why they rise or fall. If you know the reasons, you can take steps to help keep your blood glucose on target.

Уровень глюкозы в крови изменяется в течение дня. Для лечения диабета важно понять, в чем причина такого повышения или понижения. Если вам известны причины, вы можете принимать меры, которые помогут вам поддерживать уровень глюкозы в крови в норме.

### **What can make blood glucose rise? Что может вызывать повышение уровня глюкозы в крови?**

- a meal or snack with more food or more carbohydrates (carbs) than usual
  - inactivity
  - not enough diabetes medication
  - side effects of other medications
  - infection or other illness
  - changes in hormone levels, such as during menstrual periods
  - stress
- 
- употребление большего количества продуктов или углеводов, чем обычно, во время или между едой.
  - низкая физическая активность
  - прием недостаточного количества лекарств от диабета
  - побочные эффекты от других принимаемых лекарств
  - инфекции или другие заболевания
  - изменения на гормональном уровне, например, во время менструальных циклов
  - стресс



Many people use a meter to check their blood glucose several times a day.

Некоторые люди измеряют свой уровень глюкозы в крови с помощью глюкометра по несколько раз в день.

### **What can make blood glucose fall? Что может вызывать понижение уровня глюкозы в крови?**

- a meal or snack with less food or fewer carbs than usual
  - drinking alcoholic beverages, especially on an empty stomach
  - missing a meal or snack
  - extra activity
  - too much diabetes medication
  - side effects of other medication
- 
- употребление меньшего количества продуктов или углеводов, чем обычно, во время или между едой.
  - употребление алкоголя, особенно на пустой желудок.
  - периодический отказ от какого-то приема пищи
  - дополнительная активность
  - прием слишком большого количества лекарств от диабета
  - побочные эффекты от других принимаемых лекарств

## What are the blood glucose targets for people with diabetes?

### Какова норма содержания глюкозы в крови для диабетиков?

The targets recommended by the American Diabetes Association (ADA) are listed below. Talk with your health care team about your personal targets.

Ниже приводятся нормы, рекомендованные Американской диабетической ассоциацией (American Diabetes Association) (АДА). Проконсультируйтесь у специалистов насчет ваших личных норм.

ADA Targets for Blood Glucose	My Usual Results	My Targets
Before meals: 90 to 130 mg/dl	___ to ___	___ to ___
2 hours after the start of a meal: less than 180 mg/dl	less than ___	less than ___

Нормы АДА для содержания глюкозы в крови- {} -	Мои обычные результаты	Мои нормы
До еды от 90 до 130 мг/дл	от ___ до ___	от ___ до ___
Через 2 часа после начала приема пищи Менее 180 мг/дл	менее ___	менее ___

## What's the best way to keep track of my blood glucose levels?

### Как лучше всего отслеживать уровень глюкозы в крови?

Checking your blood glucose will tell you

whether you're reaching your blood glucose targets. There are two ways to do it:

Измерив уровень глюкозы в крови, вы узнаете, находятся ли ваши показатели в норме. Делать это можно двумя способами:

- **using a blood glucose meter** to learn what your blood glucose is at a particular moment
- **getting a blood glucose check called an A-1-C** at least twice a year
- **используя глюкометр**, чтобы узнать уровень глюкозы в крови на данный момент
- **Сдавая анализ на определение уровня глюкозы в крови, называемый тестом на гемоглобин А1с**, не реже двух раз в год

Both ways can be useful to you.

Вы можете использовать оба эти способа.

### Using a blood glucose meter

#### Использование глюкометра

Many people use their meter to check their blood glucose several times a day. Talk with your health care team about when and how often to check your blood glucose. They can give you a record book where you can write down your blood glucose numbers. You can learn how to use this information to make decisions about food, physical activity, and medications.

Многие измеряют свой уровень глюкозы в крови с помощью глюкометра по несколько раз в день.

Проконсультируйтесь у специалистов, когда и как следует проверять уровень глюкозы в крови. Они могут дать вам

специальный журнал, в котором вы будете отмечать свои показатели. Вы можете научиться использовать эту информацию для принятия решений в отношении еды, физической активности и лекарств.

Your results tell you how well your diabetes care plan is working. You'll be able to look at your record book and see patterns—similar results over and over. Looking at these patterns can help you and your health care team fine-tune your diabetes care plan in order to reach your targets.

Ваши результаты показывают, насколько эффективно работает ваш план лечения диабета. Вы получите возможность заглянуть в журнал и увидеть паттерны — похожие результаты снова и снова. Эти паттерны помогут вам и медицинским специалистам скорректировать ваш план лечения диабета для достижения намеченных показателей.

### Getting an A-1-C blood glucose check

#### Тест на гемоглобин A1c

The A-1-C check is the blood glucose check “with a memory.” It tells you what your average blood glucose level has been for the past 2 to 3 months. If your number is 7% or higher, you may need a change in your diabetes care plan.

Тест на гемоглобин A1c — это анализ на содержание глюкозы в крови «с памятью». Он показывает ваш средний уровень глюкозы в крови за последние 2–3 месяца. Если ваш результат равен 7% или выше, возможно, вам потребуется внести изменения в свой план лечения диабета.

### Translate your A-1-C

#### Ознакомьтесь с результатами теста на гемоглобин A1c

Find your A-1-C number on the left. Then, check the chart to learn your average blood glucose for the past 2 to 3 months. Найдите свой показатель гемоглобина A1c слева. Затем посмотрите таблицу, чтобы узнать свой средний уровень глюкозы в крови за последние 2–3 месяца.

A-1-C	Average blood glucose
6%	135
7%	170
8%	205
9%	240
10%	275
11%	310
12%	345

#### My A-1-C

My last A-1-C was \_\_\_\_\_.  
My target for my A-1-C is \_\_\_\_\_.  
My next A-1-C check will be \_\_\_\_\_.  
(date)

Гемоглобин A1c	Средний уровень глюкозы в крови
6%	135
7%	170
8%	205
9%	240
10%	275
11%	310
12%	345

Мой показатель гемоглобина A1c  
Мой последний показатель гемоглобина A1c был равен \_\_\_\_\_.  
Моя норма для гемоглобина A1c  
Следующий тест на гемоглобин A1c состоится \_\_\_\_\_.  
(дата)

### What if my blood glucose is frequently too high?

#### Что делать, если уровень глюкозы в крови часто слишком высок?

Call your health care provider for an early appointment if your blood glucose numbers are often higher than your targets. Talk with your health care team about recommended changes in your meal plan, your physical activity, or your diabetes medications when high blood glucose occurs.

Если уровень глюкозы в крови часто превышает намеченные показатели,

позвоните своему врачу и запишитесь на внеплановый прием. При высоком содержании глюкозы в крови посоветуйтесь со специалистами о том, что можно изменить в вашем питании, физической активности или приеме лекарств от диабета.

## **What if my blood glucose is too low? Что делать, если уровень глюкозы в крови слишком низок?**

Low blood glucose, also called hypoglycemia, occurs when your blood glucose level drops below 70 mg/dl. Symptoms include hunger, shakiness and nervousness, sweating, lightheadedness, sleepiness, confusion, and anxiety.

Пониженное содержание глюкозы в крови, или гипогликемия, наступает, когда уровень глюкозы опускается ниже 70 мг/дл. Ее симптомами являются голод, дрожь, повышенная возбудимость, потоотделение, головокружение, сонливость, спутанность сознания и чувство тревоги.

If you think your blood glucose is too low, use your meter to check it. If the result is 70 mg/dl or below, follow these treatment guidelines to bring it back up to a safer range. Have one of the items in this list right away to raise your blood glucose:

Если вам кажется, что содержание глюкозы у вас в крови слишком низко, измерьте его глюкометром. Если ваш результат равен или ниже 70 мг/дл, следуйте предлагаемым ниже инструкциям, чтобы вернуть его в норму. Для повышения содержания глюкозы в крови немедленно примите что-нибудь

одно из следующего списка:

- 2 to 5 glucose tablets
- ½ cup (4 ounces) of fruit juice
- ½ cup (4 ounces) of a regular (not diet) soft drink
- 8 ounces of milk
- 5 to 7 pieces of hard candy
- 2 teaspoons of sugar or honey
  
- от 2 до 5 таблеток глюкозы
- ½ чашки (4 унции) фруктового сока
- ½ чашки (4 унции) обычного (не диетического) безалкогольного напитка
- 8 унций молока
- 5–7 карамелек
- 2 чайных ложки сахара или меда

After 15 minutes, check your blood glucose again. If it's still below 70 mg/dl, have another serving. Repeat these steps until your blood glucose is at least 70 mg/dl.

Через 15 минут снова измерьте уровень глюкозы в крови. Если он по-прежнему ниже 70 мг/дл, примите еще одну порцию. Повторяйте это до тех пор, пока содержание глюкозы не поднимется по крайней мере до 70 мг/дл.

## **What should I do about frequent low blood glucose?**

### **Что мне делать, если содержание глюкозы в крови часто опускается слишком низко?**

If your blood glucose is often low, you may need a change in your meal plan, physical activity, or diabetes medications. Keep track of low blood glucose episodes in your record book and note possible causes, such as unexpected physical activity. Then talk it

over with your health care team.

Если содержание глюкозы в крови часто является слишком низким, возможно, понадобится внести изменения в план питания, физическую активность или прием лекарств от диабета. Отмечайте случаи пониженного содержания глюкозы в крови в своем журнале и указывайте возможные причины, такие как незапланированная физическая нагрузка. Затем обсудите это со специалистами.



American Diabetes Association 1-800-DIABETES  
(342-2383) [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04