

## Регулирование уровня сахара в крови

### Что может измениться при поддержании благоприятного уровня сахара в крови?

Если Вы сможете поддерживать нормальный уровень сахара в крови, возможно, Вам удастся избежать проблем, вызываемых диабетом, таких как:

- Слепота
- Заболевание почек
- Поражения нервов и ампутации
- Болезни сердца и инсульт

### Каким должен быть уровень сахара у меня в крови?

- До еды – от 80 до 130 мг/дл
- Через 2 часа после еды –  $\leq$  140 до 180 мг/дл

Обычно стараются достичь таких показателей содержания сахара в крови. Ваш врач может поставить перед Вами другие цели. Поговорите с врачом, чтобы выяснить, к какому уровню сахара в крови должны стремиться именно Вы.

### Что вызывает снижение уровня сахара в крови?

Если Вы принимаете лекарства для понижения уровня сахара в крови, Ваш уровень сахара может упасть, если:

- Вы пропускаете приемы пищи
- Вы питаетесь нерегулярно, не в одно и то же время
- Ваша физическая нагрузка больше, чем обычно
- Вы приняли слишком много инсулина или лекарств для понижения уровня сахара в крови

### Как я узнаю, что у меня низкий уровень сахара в крови?

Вы можете проверить содержание сахара у себя в крови, однако, есть несколько симптомов, которые Вы можете заметить. Обращайте на них внимание и принимайте меры. У Вас могут возникнуть следующие симптомы:

- Дрожь
- Учащенное сердцебиение
- Потливость
- Головокружение
- Ощущение беспокойства
- Чувство голода
- Ухудшение зрения
- Усталость
- Слабость
- Раздражительность

### Что мне делать, чтобы повысить уровень сахара в крови?

Если Ваш уровень сахара в крови составляет менее 70 мг/дл, или если у Вас возникли описанные выше симптомы, выполните следующие действия:

1. Выпейте что-либо одно:
  - 4 унции (120 г) сока или
  - 8 унций (240 г) молока или
  - примите 3-4 таблетки
2. Через 15 минут еще раз проверьте уровень сахара в крови.
  - Если уровень сахара в крови составляет менее 70 мг/дл, еще раз выпейте сока или молока, или примите таблетки глюкозы и позвоните своему врачу.
  - Если при повторной проверке уровень сахара в крови превышает 70 мг/дл, в течение часа перекусите что-нибудь или поешьте как следует.



### **Что мне необходимо сделать, если уровень сахара у меня в крови очень высокий?**

- Обязательно точно придерживайтесь рекомендаций по вопросам питания и приема лекарственных средств.
- Если уровень сахара у Вас в крови остается высоким на протяжении более чем 3-4 дней, позвоните своему врачу.
- Если уровень сахара у Вас в крови два раза подряд превышает 300 мг/дл, позвоните своему врачу.

### **Что мне необходимо делать, чтобы правильно следить за своим состоянием здоровья?**

- Питайтесь регулярно и старайтесь в каждый прием пищи съедать одинаковое количество. Есть много за один раз и пропускать следующий прием пищи нельзя.
- Каждый день занимайтесь какой-либо физической деятельностью.
- Проверяйте уровень сахара в крови с помощью Вашего специального прибора.
- Принимайте лекарства согласно назначениям врача.
- Если уровень сахара у Вас в крови ниже 70 мг/дл, или если у Вас появились симптомы низкого уровня сахара в крови, примите меры. Всегда имейте при себе что-нибудь из продуктов, на случай, если это произойдет.

### **Что мне делать в те дни, когда я болен или в посте?**

Старайтесь пить маленькими глотками от 120 до 240 мл (4-8 унций) воды каждый час. Если сахар в крови выше 150 мг/дл, пейте жидкости без сахара, такие как бульон, чай или воду. Если сахар 150 мг/дл или ниже, Вам необходимо пить жидкости, содержащие сахар, каждые 2-3 часа. Ниже приведены примеры напитков, которые Вы можете употреблять, когда больны.

### **Чай с 4-мя мерными чайными ложками сахара или 3-мя мерными чайными ложками мёда.**

120 мл (1/2 стакана) фруктового сока  
120 мл (1/2 стакана) обычного лимонада (содержащего сахар)  
240 мл (1 стакан) напитка Gatorade 1 обычное фруктовое мороженое на палочке (1/2 порции двойного)  
120 мл (1/2 стакана) обычного желе  
Если можете, постарайтесь съесть фрукт, серал или хлеб.

### **Что необходимо делать, если я плохо себя чувствую?**

- Проверяйте уровень сахара в крови каждые 4 часа.
- Принимайте свои лекарства от диабета.
- Меряйте температуру каждые 4 часа.
- Позвоните своему врачу, если уровень сахара в крови остается высоким, если у вас есть тошнота, рвота, понос или повышенная температура.

# Blood Sugar Management

## What Difference Does It Make To Have Good Blood Sugar Levels?

If you are able to keep your blood sugars in a normal range, you may avoid the problems that diabetes can cause like:

- Blindness
- Kidney disease
- Nerve disease and amputations
- Heart disease and stroke

---

## What Should My Blood Sugar Levels Be?

- Before meals--80 to 130 mg/dl
- 2 hours after meals-- ≤ 140 to 180 mg/dl

Usually, these are the goals for blood sugar. Your doctor may give you different blood sugar goals. Talk with your doctor to find out what your goals should be.

---

## What Causes Low Blood Sugar?

If you take blood sugar medicine, your blood sugar may go too low if you:

- Do not eat meals or snacks when you should
- Do not eat at regular times during the day
- Do more physical activity than normal
- Take too much insulin or blood sugar medicine

## How Will I Know My Sugar Is Low?

You can check your blood sugar level, however there are several symptoms you may notice. Be aware of them and treat your low blood sugar. Symptoms you may feel are:

- Shaky
- A fast heartbeat
- Sweatiness
- Dizziness
- Anxious
- Hunger
- Impaired vision
- Fatigue
- Weakness
- Irritability

---

## How Do I Treat Low Blood Sugar?

If your blood sugar is less than 70 mg/dl or you have the symptoms described above do the following.

1. Take **one** of the following
  - 4 oz of juice or
  - 8 oz. of milk or
  - 3-4 glucose tablets
2. Test blood sugar again in 15 minutes.
  - If your blood sugar is less than 70 mg/dl take juice or milk or glucose tablets a second time and call your doctor.
  - If your blood sugar is over 70 mg/dl when you check it the second time, eat a snack or meal within the next hour.
3. If you do the above and you still have low blood sugar, or are unable to swallow, call your doctor or 911 right away.



## **What Do I Do If I Get A Very High Blood Sugar Level?**

- Be sure to follow your diet and medication recommendations closely.
  - If you have high blood sugars for more than 3 to 4 days call your doctor.
  - If your blood sugar is over 300 mg/dl two times in a row, call your doctor.
- 

## **What Do I Need To Do For Good Diabetes Care?**

- Eat your meals regularly and try to eat the same amount at each meal. Don't eat a lot at one meal and skip the next.
- Do some physical activity each day.
- Check your blood sugar level with your monitor.
- Take medications as your doctor told you.
- If you have blood sugars less than 70 mg/dl or the symptoms of low blood sugar, treat it. Carry something with you to eat in case this happens.

## **What About Days When I Fast or am Sick?**

Try to sip 120 ml (4 oz) to 240 mls (8 oz) of water or other fluids each hour.

If your blood sugar is greater than 150 mg/dl, use sugar-free fluids such as broth, tea, or water.

If your blood sugar is 150 mg/dl or less, you should have something that contains some sugar every 2 to 3 hours. Below are some liquids that contain sugar that you can use when you are sick.

- Tea with 4 tsp. sugar or 3 tsp. Honey
- 120 ml (1/2 cup) fruit juice
- 120 ml (1/2 cup) regular soft drink-- (not sugar free)
- 240 ml (1 cup) *Gatorade Drink*
- 1 regular popsicle (1/2 twin pop)
- 120 ml (1/2 cup) regular gelatin

When you are able, try to eat some fruit, cereal or bread.

---

## **What Do I Need To Do If I Am Sick?**

- Check your blood sugar every 4 hours.
- Take your diabetes medicines.
- Take your temperature every 4 hours.
- Call your doctor if your blood sugar remains high and if you are nauseated, vomiting, have diarrhea or a fever.