

An illustration on a blue background with white clouds. A hand at the top is pricking a finger, with a drop of blood on a green test strip. Another hand at the bottom holds a blue glucose meter with the test strip inserted. The meter's screen shows the number '5,6'.

**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**