

Гипергликемия, или повышенное содержание сахара в крови, возникает, когда уровень сахара в крови превышает допустимый диапазон нормальных значений.



Если у Вас после проведенного исследования в лаборатории нашей поликлиники был замечен показатель в промежутке от 5,5 ммоль/л до 6,1 ммоль/л - это не совсем хорошо, но ещё пока и не страшно.

Норма сахара крови у мужчин и женщин не более 5,5 ммоль/литр. Это значение уровня сахара в крови считается верхней границей нормы.

Содержание сахара в крови может повышаться по разным причинам, но чаще всего к этому приводят:

- Чрезмерное потребление пищи накануне сдачи крови на анализ;
- Стресс или инфекции;
- Хронический панкреатит;
- При повышенной функции щитовидной железы;
- При применении противозачаточных, гормональных препаратов; (преднизолон),

некоторых мочегонных (фуросемид, гипотиазид).

Повышенное содержание сахара в крови может стать причиной серьёзных проблем и хронических осложнений.

К признакам, свидетельствующим о повышенном сахаре в крови относятся:

- Частое мочеиспускание;
- Необъяснимая потеря веса;
- Нарушение остроты зрения;
- Сухость во рту, сухость кожи;
- Усталость и быстрая утомляемость;
- Медленное заживление порезов, ран;
- Зуд во влагалище у женщин;
- Повышенная потребность в жидкости (постоянная жажда);
- Склонность к гнойничковым заболеваниям, фурункулезу.

Что предпринять при высоком уровне сахара в крови?

Гипергликемия не должна быть причиной для паники.

Пока постоянно высокий уровень сахара крови в течение длительного времени не станет для Вас проблемой, это не причинит вам вреда, но Вам необходимо:

1. Обратиться за консультацией к врачу;

# Если у Вас ПОВЫСИЛСЯ сахар в крови

2. Пройти необходимое обследование (повторный анализ крови на сахар натощак, с сахарной нагрузкой);



3. Полностью выполнять рекомендации врача (порой диета позволяет привести сахар в

норму);

4. Постараться не допускать переедания и алкогольных излишеств, сократить число выкуриваемых сигарет.
5. Постараться сбросить лишний вес (если он у Вас есть)

Если случилось так, что после обследования Вам выставили диагноз Сахарный диабет, вам



назначат препараты, рекомендованную диету, режим дня, труда и отдыха.

*Следуйте рекомендациям*

*врача и будьте здоровы!*

