**Если результат теста на глюкозу крови выше нормы?**



**Показатель глюкозы крови в норме - 3.9-6.1 ммоль/л.**

*Сразу подчеркнем, что это в некоторой степени ориентировочные значения. В каждой лаборатории нормальные границы глюкозы (сахара) крови свои (впрочем, как и всех иных параметров). Поэтому сравните с нормой, которая всегда указана в результате анализа.*

***Ну и второй важный момент:***

**Это натощак!**

Иногда случается так, что вы пришли в лабораторию не натощак и сдали анализ крови на сахар. Эти значения тоже могут быть учтены, но они иные, и естественно, как правило, выше. И тут «своя арифметика», и она оценивается врачом. Поэтому если вы получили анализ теста с повышенным уровнем глюкозы, для начала вспомните, не скушали ли вы перед этим булочку.

**Ну, а теперь о главном!**

**Уровень глюкозы крови выше нормы может быть признаком сахарного диабета.** Может… Чтобы это подтвердить следует повторить тест, через какое -то время, в другой лаборатории и строго натощак. И обратиться к врачу.

**Вероятно, вам будет поставлен диагноз сахарного диабета, или преддиабета.** Даже при отсутствии у вас каких-либо жалоб! Диабет очень часто протекает скрыто! Вот в чем его опасность!

**Это особенно важно при неблагоприятной наследственности и ожирении.** Поэтому если у вас наследственность по диабету отягощена (сахарный диабет у близких родственников), то читайте результат внимательнее и задумайтесь сильнее. Ваш риск диабета выше – это уже несомненный научный факт.

**И второй фактор риска и повод для более внимательного «поиска» диабета. Это ожирение!** Избыточная масса тела.

 **Рассчитайте свой Индекс массы тела**:

 Значение более 25 – у вас избыточный вес! Особенно нехорошо это в сочетании с большим объемом талии (то есть фигура в виде «яблока»), более 90 - 95 см (в среднем).

**Диабет опасен не сам по себе, а сердечно-сосудистыми осложнениями (инфаркт миокарда, инсульт, закупорка артерий конечностей и др.). И тут важно не только контролировать уровень глюкозы крови, но уровень холестерина, уровень гликированного гемоглобина, артериального давления, да и вообще научиться заботиться о своем сердце и сосудах.**

****

А закончим мы хорошими новостями.

**Сейчас доказано, что сахарный диабет успешно контролируется**. Нет, не излечивается! Но при нем можно долго и качественно жить. Рекомендовано лишь много двигаться, сбросить лишний вес, следить за уровнем сахара и скорее всего, принимать лекарства. Кстати, доза их будет меньше, если вы больше двигаетесь, правильно питаетесь и имеете нормальный индекс массы тела.