Автор: admin
09.07.2011 23:20 -

# Что измеряет глюкометр?

Сразу разочарую: нет, не глюки! На самом деле глюкометр – это прибор для измерения уровня сахара (глюкозы) в крови. По данным 2006 года сахарный диабет занимает третье место в мире после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. В России 3-4% населения страдают диабетом, в США и Европе - 4-5%. Хотя мне кажется, что в России такой маленький процент не может быть объективным показателем – просто «выявляемость» у нас хуже.

В двух словах не объяснить, что такое диабет. Он развивается тогда, когда поджелудочная железа производит недостаточное количество инсулина, что приводит к различным изменениям в организме, в том числе к повышению уровня сахара в крови.

Регулярное определение уровня сахара в крови является мерой по предупреждению возникновения диабетических осложнений. Очень сложно успешно управлять своим диабетом, не контролируя дома уровень сахара в крови. Для таких вот домашних условий существуют портативные глюкометры, позволяющие узнавать результат через несколько секунд. Для этого достаточно капли крови (из пальца или плеча), которая помещается  на присоединённую к аппарату одноразовую пластину.

Частота измерений зависит от множества факторов: типа диабета (инсулинозависимый, инсулинонезависимый), возраста человека, образа жизни и др. Здесь нельзя полагаться на самочувствие, т.к. организм привыкает к повышенному уровню глюкозы, человек может чувствовать себя хорошо, но будет существовать опасность скрытого развития осложнений. Как правило, уровень сахара в крови определяют от нескольких раз в день до нескольких раз в неделю. При изменении привычного образа жизни (физические нагрузки, путешествия, различные заболевания, отклонение от диеты) требуются дополнительные измерения.

В нашем организме постоянно происходит то повышение сахара в крови (после еды), то понижение (после того, как поджелудочная железа выделила в кровь инсулин). Благодаря такой регуляции, уровень сахара в крови у здоровых людей удерживается в пределах 3,3 – 5,5 ммоль/л натощак и до 7,8 ммоль/л после еды.

Главная причина изменения сахара крови – это пища (что и в каком количестве было съедено). Ещё одной причиной может являться приём лекарств от заболеваний, не связанных с диабетом. Также сахар крови меняется при острых заболеваниях – простуде, гриппе и инфекционных болезнях. Кроме того, уровень сахара может зависеть от эмоционального состояния и изменяться при стрессовых ситуациях, т.к. гормон адреналин, образующийся в надпочечниках, тоже способствует повышению уровня сахара в крови.

Считается, что у мужчин с диабетом в два раза больше шансов иметь эректильную дисфункцию и что проблемы с эрекцией наступают на 10-15 лет раньше, чем у мужчин без диабета. В этом случае измерение уровня сахара в крови тоже является крайне важным. Ведь регулярно отслеживая этот показатель, можно удерживать его как можно ближе к норме, предотвращая всевозможные проблемы.

Сахарный диабет – комплексное заболевание, оказывающее влияние на многие сферы человеческой жизни. Постоянный самоконтроль заболевания очень важен. Для этого нужно как можно больше узнать о диабете, эти знания помогут правильно оказывать помощь своему организму.

Автор - **Юлия Молёнова**
Источник