



MICHIGAN MEDICINE
UNIVERSITY OF MICHIGAN

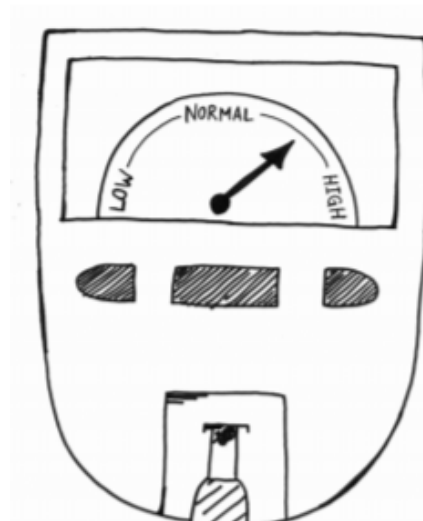
Наблюдение за уровнем глюкозы / сахара в крови

Blood Glucose/Sugar Monitoring (Russian)

Что такое глюкометр и понадобится ли он мне?

What is a glucose meter and do I need one?

Глюкометр — это небольшой прибор, работающий от батареек. Глюкометр замеряет уровень сахара (глюкозы) в крови, а затем результат отображается на небольшом экране. Существует множество различных приборов на выбор.



A glucose meter is a small battery powered machine. Meters measure your blood sugar and your blood glucose level is then shown on a small screen. There are a variety of meters to choose from.

Как подобрать глюкометр? How do I select a meter?

Обратитесь к Вашей страховой компании, чтобы узнать, какие приборы покрываются Вашим планом страхования. Некоторые страховые компании требуют приобретения аппаратов и всех материалов для проведения тестов у определенного поставщика. Другие компании выделяют пациентам определенную сумму для покрытия расходов.

Большинство планов страхования и Медикейр (Medicare) покрывают, по крайней мере, часть стоимости глюкометра и одноразовых индикаторных тест-полосок. Если у Вас возникнут вопросы или затруднения, то обратитесь за помощью.

Check with your insurance to see which meters are covered by your plan. Some insurance companies may have you get your meter and supplies from a certain supplier and others may give you a set amount to cover the expenses. Most

insurance plans and Medicare will cover at least part of the cost of the meter and strips. If you are having trouble, ask for help.

Ваш врач, специалист по обучению пациентов, страдающих сахарным диабетом, другие медсестры и фармацевт могут обсудить с Вами разные типы глюкометров. Во многих аптеках глюкометры выставлены на витрине, чтобы Вы могли сравнить их функциональные возможности.

Your doctor, diabetes educator, other nurses and your pharmacist can talk with you about the meters available. Many pharmacies have the meters on display so you can see them to compare features.

Каждую осень выходит выпуск журнала «Прогнозирование диабета» (Diabetes Forecast), в котором рассматриваются различные товары, предлагаемые к использованию при лечении диабета, включая глюкометры, ланцеты/иголки и прокалывающие устройства.

Diabetes Forecast magazine has an issue each fall that reviews the different products available for diabetes management, including meters, lancets, and lancing devices.

Какова будет их стоимость? How much will it cost?

Индикаторные полоски могут стоить от 75 центов США до 1 доллара (и выше) каждая, и они будут составлять постоянные (текущие) расходы. Убедитесь, что индикаторные тест-полоски, которые Вы покупаете, предназначены именно для Вашего глюкометра, потому что не все они совместимы с различными типами приборов.

Strips may cost 75 cents to over \$1 each and this is going to be an ongoing cost. Be sure the strips you buy are for your meter because they are not all the same.

Какие дополнительные принадлежности мне понадобятся для проведения тестов? What supplies do I need?

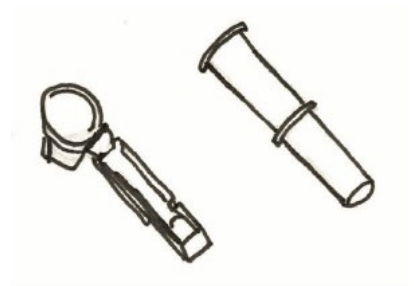
- Индикаторные тест-полоски для определения уровня глюкозы
- Ланцеты/иглы

- Глюкометр
- Ланцетное/прокалывающее устройство
- Glucose test strips
- Lancets
- Glucose meter
- Lancing device

Что такое ланцеты? What are lancets?

Ланцеты — это иглы, которыми прокалывают кожу, чтобы взять каплю крови для анализа.

The lancets are the needles used to stick your skin to get the drop of blood for testing.



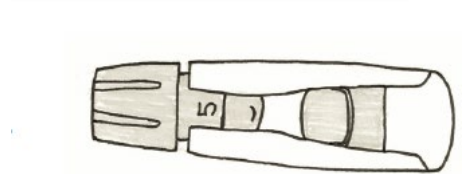
Что такое ланцетное устройство?

What is a lancing device?

Ланцетное устройство (устройство для прокалывания)

удерживает ланцет/иглу и даёт Вам возможность контролировать процесс, позволяя уменьшить уровень боли и предотвратить повреждение кожи во время взятия крови на анализ. Большинство прокалывающих устройств позволяют Вам регулировать глубину прокола.

A lancing device holds the lancet and gives you a controlled stick to reduce pain and prevent skin damage. Most devices let you adjust the depth of the poke.



Истекает ли срок действия индикаторных тест-полосок?

Do test strips expire?

Да, на каждой упаковке указан срок годности. Никогда не используйте индикаторные тест-полоски, если срок годности истёк. Подробную информацию смотрите на вкладыше к продукту.

Yes, each bottle will have an expiration date. Never use strips if the date has expired. Check product insert for details.

Как правильно хранить индикаторные тест-полоски?

How do I store my test strips?

Убедитесь, что крышка плотно закрывает баночку, в которой находятся индикаторные тест-полоски для измерения глюкозы. Воздействие солнечного света и влаги может повредить тест-полоски. Необходимо хранить их в сухом месте при комнатной температуре.

Make sure the cap fits snugly on the glucose strip bottle. Sunlight and moisture can damage the strips. Store at room temperature in a dry place.

Что такое калибровка аппарата? What is coding?

Некоторые аппараты требуют «калибровки». Если Ваш аппарат требует калибровки до начала использования, то для этого Вам понадобится код, который Вы найдете в/на каждой новой баночке индикаторных тест-полосок, предназначенных для Вашего аппарата.

Some meters require “coding”. If so, you will find the code with each new bottle of test strips.

Что такое калибровочная жидкость? What is control solution?

Это специальная жидкость для проверки исправности Вашего аппарата. Жидкость вступает в реакцию с химическими веществами, содержащимися в тест-полоске, и выдаёт результат на экране. Диапазон значений тест-полосок будет указан либо на баночке, либо в информационном листе, находящемся в коробке. Если показания попадают в допустимый диапазон, то Ваш аппарат работает правильно. Срок годности контрольного раствора обычно истекает через несколько месяцев после открытия упаковки.

This is a special liquid to test if your meter is working properly. The liquid reacts with the chemicals in the strip to give a reading. Your test strips will have a range marked on the bottle or on a paper in the box. If the reading falls

in the range, the machine is working correctly. The control solution often expires several months after it has been opened.

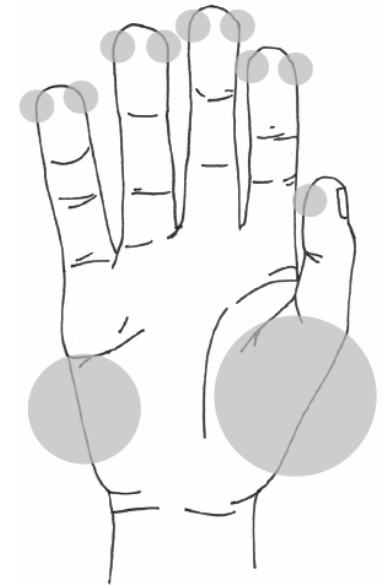
Откуда я могу брать кровь для анализа?

Where can I get a drop of blood?

Каплю крови можно взять:

You can get a drop of blood from:

- Из пальцев (сбоку) / больших пальцев рук или из ладони,
- The side(s) of your fingers / thumbs and palm of your hand.
- Из мочки уха.
- Your earlobe.
- Можно использовать предплечье или верхнюю часть ног, как альтернативные участки для получения результата, но эти участки не рекомендуется использовать в тех случаях, когда уровень сахара в крови может быстро изменяться или в тех случаях, когда Вы предполагаете, что у Вас низкий уровень сахара в крови.
- Forearms or top of legs can be used with alternate site meters, but should not be used when blood sugar is changing quickly or if you think you are having a low blood sugar (BG).
- Большинство людей берут каплю крови на анализ из пальцев рук.
- Most people use their fingers.



Какие проблемы могут возникнуть во время анализа крови на глюкозу?

What problems might happen with glucose testing?

Боль в пальцах Sore fingers

- Используйте только боковые поверхности пальцев или большие пальцы рук.
- Use only the sides of the fingers or thumbs.
- Всегда используйте устройство для прокалывания.
- Always use a lancing device.

- Чередуйте пальцы: используйте для каждого теста разные пальцы или большие пальцы рук.
- Use a different finger or thumb for each test.
- Слегка прижмите устройство для прокалывания к боковой стороне пальца.
- Lightly place the lancing device against the side of your finger.
- Примите во внимание альтернативные места для взятия анализа.
- Consider alternate site testing.
- Подрегулируйте глубину прокола на Вашем ланцетном/прокалывающем устройстве.
- Adjust the depth on the lancing device.

Количества крови, взятой для анализа, оказалось недостаточным

Blood drop too small

- Прежде чем сделать прокол пальца, встряхните кисть руки, опустите руку, и подержите её так, чтобы она располагалась ниже уровня Вашего сердца.
- Shake your hand and lower it below heart level before lancing your finger.
- Не используйте ланцеты/иглы без устройства для прокалывания.
- Do not use lancets without a lancing device.
- Подрегулируйте глубину прокола на Вашем ланцетном/прокалывающем устройстве.
- Adjust the depth on the lancing device.
- Прежде чем сделать анализ, вымойте руки тёплой водой с мылом.
- Wash your hands with warm, soapy water before testing.
- Прежде чем использовать устройство для прокалывания, сожмите / «подойте» палец, пока он не станет розовым.
- Squeeze / milk your finger until it turns pink before using the lancing device.
- После использования устройства для прокалывания сожмите палец, чтобы получить большую каплю крови.
- Squeeze your finger after using the lancing device to get a bigger drop of blood.

Что находится на коже Ваших рук? What is on your hands?

- Дезинфицирующее средство для рук (например, Пюрелл (Purell)) или другие вещества на поверхности Ваших рук могут повлиять на результат анализа. Прежде чем проверять уровень сахара в крови, убедитесь, что Ваши руки чистые и сухие.
- Hand sanitizer (like Purell) or other things on your hands can affect the reading. Make sure your hands are clean and dry before checking your blood sugar.

Когда следует проводить анализ? When should I test?

Время проверки уровня сахара в крови, зависит от состояния Вашего здоровья и от того, какие лекарственные средства Вы принимаете для лечения диабета.

When to check your blood sugar depends on your situation and what medicine you take to manage your diabetes.

Наиболее подходящее время для проверки уровня сахара в крови будет зависеть от принимаемых Вами лекарств, распорядка дня и рекомендаций Вашей медицинской страховой компании. Обсудите этот вопрос с Вашим лечащим врачом.

You and your doctor will figure out the most useful times to check your blood sugar depending on your medicine, daily life and insurance.

Допустимый диапазон значений уровня сахара в крови устанавливается индивидуально для каждого человека, и зависит от многих факторов, поэтому рекомендуется проконсультироваться об этом с Вашим лечащим врачом. Вот контрольные цифры диапазонов рекомендуемые Американской диабетической ассоциацией:

Blood sugar goals vary from person to person depending on many things, so it's a good idea to check with your doctor to find out what your personal goal will be. Here are the target ranges from the American Diabetes Association:

Тестирование натощак	Тестирование до приёма пищи	Тестирование через 2 часа после приёма пищи
80-120 мг/дл	80-140 мг/дл	Меньше, чем 180 мг/дл

Fasting	Before Meals	2 Hours after Meals
80-120 mg/dL	80-140 mg/dL	Less than 180 mg/dL

Поддержание уровня сахара в крови в этих диапазонах поможет Вам достичь и удерживать уровень гликированного гемоглобина (A1C) меньше 7%.

Keeping your blood sugar in these ranges will help you reach and maintain an A1C less than 7%

Натощак: утром, до приёма пищи и жидкостей.

*Количество сахара в крови перед сном и натощак должно быть почти одинаковым.

Fasting: First thing in the morning before you eat or drink anything.

*Bedtime and Fasting blood sugar numbers should be almost the same number.

До приёма пищи: перед едой, но не раньше чем через 3-4 часа после последнего приёма пищи и жидкости (за исключением воды).

Before meals: Before you eat but at least 3-4 hours since you last ate or drank anything (other than water).

Спустя 1-2 часа после приёма пищи: эта проверка поможет Вам узнать, как приём пищи повлиял на уровень сахара в крови и/или насколько хорошо подействовало Ваше лекарство.

1-2 hours after meals: This can show you how the meal affected your blood sugar and/or how well your medicine worked.

Перед сном: прежде чем лечь спать. (Обязательно запишите, если Вы вечером перекусили.)

Bedtime: Before going to sleep. (Be sure to write down if you snacked in the evening.)

В 3 часа ночи (или Ваш ночной тест): проверка в ночное время поможет определить, как Ваше лекарство или инсулин воздействуют на Ваш организм во время сна.

3 am (or your middle of the night): Checking in the middle of the night can help you see how your medicine or insulin is working with your body while you sleep.

Каждый раз, когда Вы чувствуете себя не совсем хорошо, убедитесь, что причиной этого не является уровень сахара в крови.

Anytime you don't feel "right": Rule out if it might be your blood sugar.

Как использовать эту информацию?

What do I do with this information?

Мы многое узнаём благодаря анализу, который требует всего нескольких маленьких капель крови:

We learn a lot from a few small drops of blood:

- Как различные продукты влияют на уровень сахара в крови
- How different foods affect your blood sugar
- Как физические упражнения влияют на уровень сахара в крови
- How exercise affects your blood sugar
- Насколько эффективно лекарство, которое Вы принимаете
- How your medicine is working for you
- Определите один параметр, который нужно изменить, и проследите, каким образом это повлияет на уровень сахара в крови.
- Think of one thing to change and see how it affects your blood sugar.

- Сравнительный анализ: проверка уровня сахара в крови до и после приёма пищи, до и после приёма лёгких закусок, до и после выполнения физических упражнений, до и после приёма лекарств или до и после стрессовых ситуаций, может помочь Вам узнать, насколько эти факторы влияют на Ваш уровень сахара в крови.
- Testing in pairs: checking your blood sugar before and after things like meals, snacks, exercise, medicine, and stressful events can help you learn how those things affect your blood sugar.
- Примерно за неделю до Вашего следующего приёма в клинике, Вы можете чаще проверять уровень сахара в крови и записывать свои результаты, чтобы обсудить их с Вашим лечащим врачом или со специалистом по обучению пациентов, страдающих сахарным диабетом.
- You may want to check your blood sugar more often about a week before your next clinic visit and write down your results to discuss with your doctor or diabetes educator.
- Используйте эту информацию, чтобы составить план и установить цели, которые помогут Вам держать сахарный диабет под контролем.
- Use what you learn to make a plan and set goals to help manage your diabetes.

Пример 1. Определение уровня глюкозы до приёма пищи и спустя 2 часа после приёма пищи, (например, после обеда).

Example 1. Before and 2 hours after a meal such as lunch.

Понедельник: на обед съел(а) чизбургер/бутерброд с сыром и картофель фри/жареный картофель (фастфуд): уровень глюкозы в крови до обеда - 126, после - 202.

Monday: Ate cheeseburger and fries fast food for lunch: BG before 126, after 202.

Вторник: на обед съел(а) небольшой бутерброд, салат и яблоко: уровень глюкозы в крови до обеда -132, после - 146.

Tuesday: Ate a small sandwich, salad and an apple for lunch: BG before 132, after 146.

Какие выводы можно сделать? Ничего себе! То, чем я питаюсь, действительно влияет на мой уровень сахара в крови.

What did I find? Wow, what I choose to eat really makes a difference in my blood sugar.

Что делать дальше? Я поставил(а) перед собой новую цель: обедать дома не реже трёх раз в неделю.

Now what? I set a new goal to eat lunch at home at least 3x per week.

Пример 2. Определение уровня глюкозы перед сном и утром, сразу после того как Вы проснулись.

Example 2. Before bed and first thing in the morning.

Понедельник: весь вечер смотрел(а) телевизор: уровень глюкозы в крови перед сном - 162 и утром - 204.

Monday: Watched TV all evening: BG 162 before bed and 204 in the morning.

Вторник: весь вечер смотрел(а) телевизор: уровень глюкозы в крови перед сном - 127 и утром - 166.

Tuesday: Watched TV all evening: BG 127 before bed and 166 in the morning.

Что я узнал(а): ночью у меня повышается сахар в крови.

What did I find: My blood sugar rises overnight.

Что делать дальше? Позвоните своему врачу и обсудите, насколько эффективно Ваше лекарство.

Now what? Call my doctor and discuss how my medication is working.

Пример 3. Как физические упражнения влияют на мой уровень сахара в крови?

Example 3. How does exercise affect my blood sugar?

Занимался(занималась) ходьбой по 30-минут 3 дня подряд и проверял(а) уровень сахара в крови до и после прогулки.

Went for a 30 minute walk 3 days in a row and checked my blood sugar before and after.

О чём я узнал(а)? После занятий ходьбой, уровень сахара в крови снизился, в среднем, на 35 единиц.

What did I learn? My blood sugar goes down an average of 35 points after walking.

Что делать дальше? Я буду стараться гулять после обеда 3 раза в неделю.

Now what? I'm going to try and take a walk 3 days a week after lunch.

Колоть свои пальцы - занятие не из приятных, поэтому постарайтесь извлечь из этого анализа максимальное количество пользы!

Poking your fingers is not fun, so get the most out of it!

Отказ от ответственности: Данный документ содержит информацию и/или инструкции, разработанные в Системе Мичиганской Медицины для типичных пациентов в Вашем состоянии.

В документе могут содержаться ссылки на Интернет-материалы, которые не были созданы в

Системе Мичиганской Медицины и за которые Система Мичиганской Медицины ответственности не несёт. Данный документ не заменяет медицинскую консультацию у Вашего доктора, потому что Ваше состояние может отличаться от состояния типичного пациента.

Поговорите со своим доктором, если у Вас есть какие-либо вопросы относительно данного документа, Вашего состояния или плана лечения.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Перевод: Отдел переводчиков Системы Мичиганской Медицины

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Образование пациентов в [Системе Мичиганской Медицины](#) лицензировано корпорацией

Creative Commons [Публичная лицензия Creative Commons С указанием авторства-](#)

[Некоммерческая-С сохранением условий версии 4.0 Международная](#)

Последний пересмотр 06/2019

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 06/2019