

## Как часто необходимо проводить самоконтроль уровня глюкозы в крови?

Частота проведения самоконтроля зависит от множества факторов: режима терапии, образа жизни и др. Это абсолютно индивидуальная схема, которая разрабатывается совместно с врачом.

### Общие правила по проведению самоконтроля

Если вы находитесь на терапии инсулином в режиме многократных инъекций, тогда проводить самоконтроль уровня глюкозы в крови необходимо ежедневно минимум 4 раза в день — перед основными приемами пищи и перед сном, а также периодически через 2 часа после еды, и несколько раз в месяц в 2-4 часа ночи.

### Дополнительные измерения потребуются в следующих ситуациях:

- занятия спортом,
- путешествия,
- сопутствующие заболевания,
- симптомы гипогликемии,
- перед началом вождения автомобиля.

Регулярное измерение уровня глюкозы в крови позволяет обученному пациенту самостоятельно (на основе рекомендаций врача) изменять дозы инсулина и/или корректировать свое питание и физическую активность, добываясь хорошей компенсации сахарного диабета.

Вместе с тем, иногда данных самоконтроля уровня глюкозы в крови бывает недостаточно для понимания причин плохого гликемического контроля. В этой ситуации может помочь установка систем [непрерывного мониторинга глюкозы в крови \(CGMS\)](#).

## Самоконтроль гликемии

### Лечение СД - потеря времени и средств, если не проводить самоконтроль

- натошак (перед завтраком)
- через 2 часа после еды
- перед приемами пищи (обед, ужин)
- перед сном
- в 2-3 часа ночи  
(при инсулинотерапии)
- при плохом самочувствии

