

Ce este glicemia și ce ar trebui să ne îngrijoreze?

Te simți slăbit, amețit, ai grețuri sau furnicături în mâini și picioare? Acestea ar putea fi primele semne ale unor fluctuații ale glicemiei.

Glicemia este determinată de concentrația de glucoză prezentă în sânge, **glucoza**, la rândul ei, rezultând din procesul metabolic efectuat de organism prin digerarea alimentelor ce conțin carbohidrați. Important de reținut este faptul ca glucoza este necesară pentru o bună funcționare a creierului.

Nivelul glicemiei poate oscila, după cum urmează:

1. **Hiperglicemia** - presupune o creștere a glicemiei peste valorile normale și apare dacă persoana respectivă dezvoltă diabet zaharat;
2. **Hipoglicemia** - presupune o scădere a glicemiei. Apare dacă nu mănânci multe ore, dar și pe fondul unor afecțiuni serioase.

În cazul în care ții dietă sau ai un program de lucru foarte încărcat și deseori "sari" peste mese, este bine să știi care sunt **principalele semne ce indică o cădere de glicemie**:

- ✓ te simți slăbit;
- ✓ ți-e foame;
- ✓ ești agitat;
- ✓ ai amețeli și tremurături;
- ✓ transpiri abundent;
- ✓ ți-e greață;
- ✓ ai senzația de furnicături în extremități (mâini și picioare).

Când mergi să îți recoltezi sânge pentru efectuarea unei analize de glicemie, ai în vedere o serie de măsuri ce vor permite o stabilire cât mai exactă a nivelului glucozei în sânge. Astfel, o glicemie mărită dimineața poate fi cauzată de alimentele digerate de corp pe timpul nopții, dar și de o hidratare insuficientă. Așadar, **ai grijă ce mănânci înainte de a merge sa recoltezi sânge pentru analize**.

De asemenea, pentru ca rezultatele acestui test să fie concludente și să permită stabilirea unui diagnostic corect, **trebuie să respecti câteva indicații**:

- ✓ Nu consuma alimente sau băuturi cu mai puțin de 8 ore înainte de recoltarea probei de sânge;
- ✓ Nu consuma alcool;
- ✓ Evită stresul emoțional;
- ✓ Nu fuma și nu consuma cafea.

Important: Analiza de glicemie din sânge se realizează dimineața, pe nemâncate.

Cum interpretăm valorile glicemiei?

- ❖ **Sub 73 mg/dl** - **hipoglicemie**: indică o lipsă acută de glucoză în sânge;
- ❖ **Între 73 - 110 mg/dl** - se încadrează în **valorile normale ale glicemiei**;
- ❖ **Peste 111 - 126 mg/dl** - deja este vorba despre o **valoare care trebuie ținută sub observație** de către medic;
- ❖ **Peste 126 mg/dl** - aceste valori indică **diabet**: putem vorbi despre hiperglicemie, nivelul de glucoză din sânge depășind limitele normale.

Efectuează-ți periodic analizele și asigură-te că ești bine!

medcenter⁺

e vorba de sănătatea ta