

Сахар в крови: что значат ваши цифры

Памятка о глюкозе
и гликированном
гемоглобине

Вера Ганжа ·

врач-диетолог, врач-терапевт



Результаты лабораторных исследований			
Показатель	Результат	Единицы	Референсные значения
Глюкоза натощак	5,6	ммоль/л	4,1–5,9
Гликированный гемоглобин (HbA1c)	5,9	%	4,0–5,6

Глюкоза натощак

до 6,1 ммоль/л — норма

6,1–6,9 — нарушенная гликемия натощак

7,0 и выше — сахарный диабет

Речь о венозной плазме — той крови, которую берут из вены в лаборатории. Глюкометр для постановки диагноза не годится.

Результаты лабораторных исследований

Показатель	Результат	Единицы	Референсные значения
Глюкоза натощак	5,6	ммоль/л	4,1–5,9
Гликированный гемоглобин (HbA1c)	5,9	%	4,0–5,6

Глюкоза

Почему вам сказали, что всё в порядке

Лаборатория печатает свой интервал — например, 4,1–6,1. Он отвечает на вопрос «типично ли это для здоровых людей».

Клинические рекомендации отвечают на другой вопрос — «есть ли состояние». И там 6,1 — это уже нарушенная гликемия натощак.

Две разные шкалы. Совпадать они не обязаны.



Поэтому цифра может стоять без красной пометки — и всё равно означать, что пора действовать.

Результаты лабораторных исследований

Показатель	Результат	Единицы	Референсные значения
Глюкоза натощак	5,6	ммоль/л	4,1–5,9
Гликированный гемоглобин (HbA1c)	5,9	%	4,0–5,6

Одна цифра — это одно утро

Плохо спали, понервничали, поздно поужинали, приболели — глюкоза поехала. По одному утру нельзя понять, что происходит с вами остальные три месяца.

✱ **И ещё ловушка:** если кровь долго везли в лабораторию, глюкоза в пробирке успевает частично разрушиться — и результат выходит лучше, чем на самом деле.

РЕЗУЛЬТАТЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ			
Показатель	Результат	Единицы	Референсные значения
Глюкоза натощак	5,6	ммоль/л	4,1–5,9
Гликированный гемоглобин (HbA1c)	5,9	%	4,0–5,6

Гликированный гемоглобин

Показывает средний сахар за последние три месяца.

до 6,0 % — норма

6,0–6,4 % — высокий риск:
сам по себе диагноза не ставит,
но и не исключает

6,5 % и выше — критерий
сахарного диабета

Его не обмануть ни диетой за два дня
до сдачи, ни одним нервным утром.



Результаты лабораторных исследований

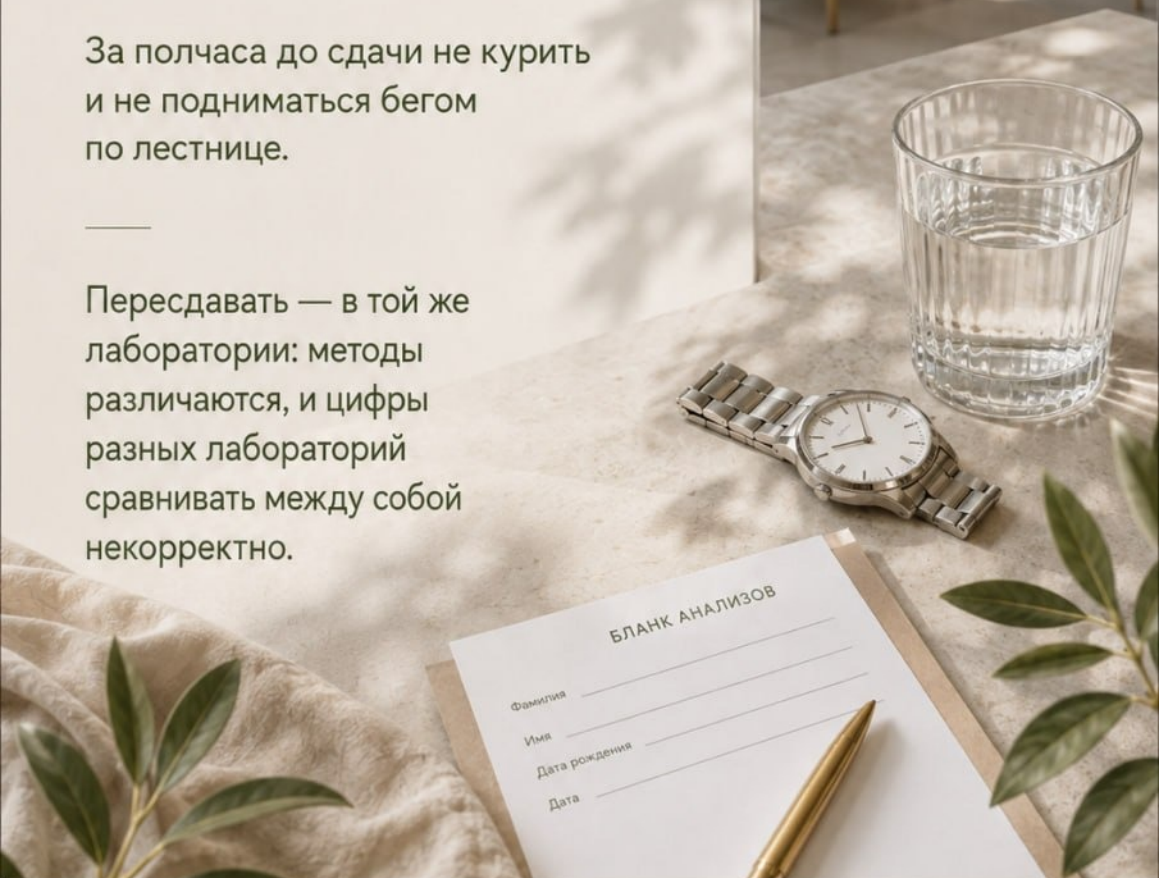
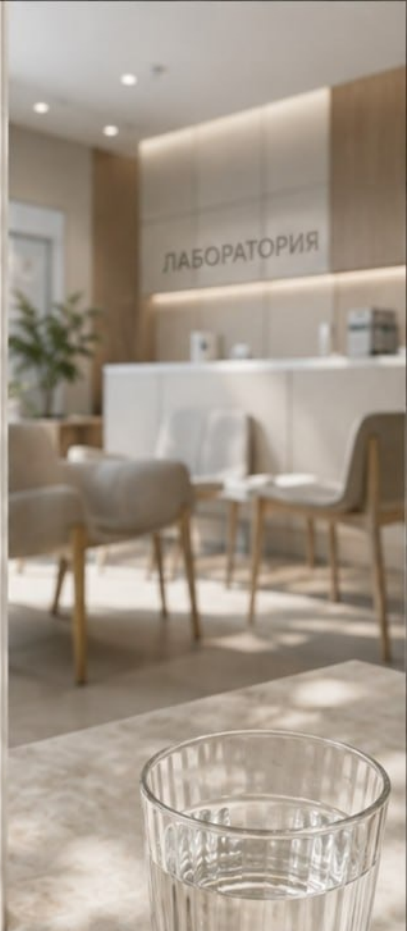
Показатель	Результат	Единицы	Референсные значения
Глюкоза натощак	5,6	ммоль/л	4,1–5,9
Гликированный гемоглобин (HbA1c)	5,7	%	4,0–5,6

Как его сдавать

Голодать двенадцать часов не нужно: результат не зависит от завтрака, он про три месяца, а не про сегодняшнее утро.

За полчаса до сдачи не курить и не подниматься бегом по лестнице.

Пересдавать — в той же лаборатории: методы различаются, и цифры разных лабораторий сравнивать между собой некорректно.



Когда гликированный может обмануть

Результат бывает неточным при:

- анемии и недавней кровопотере
- переливании крови
- болезни почек
- беременности
- наследственных особенностях гемоглобина (талассемия и похожие состояния)



Отдельно:

при дефиците железа он бывает завышен — и «улучшается» сам по себе после лечения железом, хотя с сахаром ничего не изменилось. Об этом стоит сказать врачу заранее.



Результаты лабораторных исследований		
Показатель	Результат	
Глюкоза натощак	5,6	
Гликированный гемоглобин (HbA1c)	5,9	

Что делать с результатом

1 Не ставьте себе диагноз по одной цифре — его и не ставят: при отсутствии острых симптомов нужны два измерения.

2 Возьмите с собой все бланки, какие есть, включая старые.

3 Спросите врача: какие у меня цифры натошак и сколько раз их измеряли, что показал гликированный, нужно ли уточнять тип диабета.

4 Идти — к эндокринологу или терапевту.

Это памятка, а не диагноз

Я не осматриваю вас и не назначаю обследование. Здесь только объяснение, что означают цифры и о чём спросить врача.



Источник цифр:

«Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом»,
12-й выпуск, 2025.



Курс про анализы —
лист ожидания:
analizy.doctorganzha.ru

Результаты лабораторных исследований			
Показатель	Результат	Единицы	Референсные значения
Глюкоза натощак	5,6	ммоль/л	4,1–5,9
Гликированный гемоглобин (HbA1c)	5,9	%	4,1–5,9