

Поemi контрол над диабета!

Ако живеете със захарен диабет е много важно да поддържате стойностите на кръвната захар в нормални граници, за да предотвратите или забавите развитието на диабетните усложнения в сърцето, кръвоносните съдове, бъбреците и очите.

Поemi контрол над диабета!

- Редовно проверявайте нивото на гликирания хемоглобин (HbA1c) – поне веднъж на всеки 6 месеца
- Консултирайте се с Вашия лекуващ лекар редовно

Важно е още:

- ⊗ Да приемате редовно Вашите лекарства
- ✓ Всеки ден да проверявате краката си за рани, мехури, червени петна и отоци
- 🚫 Да спрете тютюнопушенето
- ⊗ Да проверявате кръвното налягане и липидния профил, ако Вашият лекар е препоръчал
- 🚶 Да имате ежедневна физическа активност: стремете се да ходите по 30-45 мин всеки ден

По време на пандемията от COVID-19 рискът от тежко протичане на заболяването може да е по-нисък, ако диабетът е в добър контрол.



BULGARIAN ASSOCIATION
DIABETES



SANOFI 

Референции: 1. International Diabetes Federation: <https://idf.org/> (last accessed: July 2021); 2. Centers for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/diabetes/index.html> (last accessed: July 2021); 3. American Diabetes Association: <https://www.diabetes.org/diabetes> (last accessed: July 2021); 4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK): <https://www.niddk.nih.gov/> (last accessed: July 2021)