

# Regularne wizyty u lekarza

## CO POWINIEN ZROBIĆ TWÓJ LEKARZ?

Lekarz może pomóc obniżyć ryzyko wystąpienia u Ciebie problemów zdrowotnych. Rozmawiaj z lekarzem osobiście lub za pośrednictwem telemedycyny co najmniej raz na sześć miesięcy lub częściej w razie potrzeby.

### LEKARZ POMOŻE CI W NASTĘPUJĄCYCH KWESTIACH:

Kontrola parametru A1C, ciśnienia krwi i cholesterolu:

- **A1C:** optymalny wynik to około 7 lub wartość podana przez Twojego lekarza.
  - **Ciężenie krwi:** optymalna wartość to mniej niż 140/90.
  - **Cholesterol:** należy utrzymywać niski poziom cholesterolu LDL.
- Badanie moczu pod kątem choroby nerek.
  - Badanie stóp pod kątem zmian czucia i występowania bólu.
  - Badanie wzroku raz na rok.
  - Szczepienia przeciw grypie i gruźlicy.



## O CZYM WARTO ROZMAWIAĆ ZE SWOIM LEKARZEM?

Przy każdej wizycie można zadać niektóre z tych pytań:



### Czy należy badać poziom cukru we krwi w domu?

Może to być pomocne w osiągnięciu optymalnych wyników.



### Co należy zrobić w przypadku, gdy zapomnę przyjąć leki?

To ważna kwestia, gdyż czasami zdarza się zapomnieć o lekach. Twój lekarz najprawdopodobniej nie zaleci czekania na czas przyjęcia kolejnej dawki.



### Co można zaradzić na problemy seksualne?

Mogą one być powiązane z Twoją cukrzycą.



### Co należy zrobić, jeżeli wystąpią jakieś problemy z moimi lekami?

Lekarz może udzielić porady w przypadku problemów lub obaw związanych z lekami, potencjalnymi działaniami niepożądanymi, zapominaniem o ich przyjmowaniu lub ich zbyt wysoką ceną.



### Co jeszcze mogę zrobić, aby obniżyć ryzyko problemów zdrowotnych, takich jak choroba serca lub udar?

Osoby z cukrzycą są bardziej narażone na te problemy.