

# Регулярно посещайте своего врача

## ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ ВАШЕМУ ВРАЧУ

Ваш врач может помочь вам снизить риск возникновения проблем со здоровьем. Посещайте врача лично или дистанционно не реже одного раза в шесть месяцев или чаще, если это необходимо.

### ВАШ ВРАЧ ПОМОЖЕТ:

- контролировать уровень гликированного гемоглобина (A1C), артериального давления и холестерина:
  - **A1C:** хорошим показателем, как правило, является 7 или другое значение, рекомендованное врачом;
  - **артериальное давление:** рекомендованный показатель, как правило, не должен превышать 140/90;
  - **холестерин:** хорошим показателем является низкий уровень липопротеинов низкой плотности (ЛПНП).
- сделать анализ мочи, чтобы проверить наличие болезни почек;
- осмотреть стопы, чтобы определить изменения в чувствительности и наличие язв;
- проверить зрение один раз в год;
- сделать прививки от гриппа и пневмонии.



## О ЧЕМ СЛЕДУЕТ ПОГОВОРИТЬ С ВРАЧОМ

При каждом посещении врача вы можете задавать следующие вопросы.



### Стоит ли проверять уровень сахара в крови дома?

Это может помочь вам узнать, как достичь поставленных целей.



### Что делать, если вы забыли принять свои лекарства?

Такие ситуации случаются, поэтому важно знать алгоритм действий. Ваш врач может посчитать, что вам не стоит дожидаться приема следующей дозы.



### Как быть, если есть проблемы с половым здоровьем?

Они могут быть связаны с диабетом.



### Что делать, если у вас возникают проблемы с лекарствами?

Если у вас возникают проблемы или опасения, связанные с вашими лекарствами, вы беспокоитесь об их побочных эффектах, забываете их принимать или они слишком дорогие, ваш врач может вам что-то посоветовать.



### Что еще можно сделать, чтобы снизить вероятность возникновения проблем со здоровьем, таких как сердечные заболевания и инсульт?

Люди с диабетом больше подвержены таким проблемам со здоровьем.