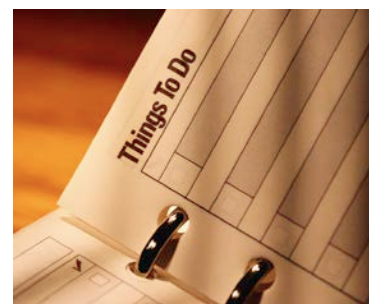




Ваш Проверочный Лист по Диабету и Поддержанию Здоровья

Контрольные целевые показатели

Больные диабетом должны находиться под постоянным наблюдением врача с целью прохождения регулярных проверок в связи с этим заболеванием и выявления ранних признаков осложнений. Американская Диабетическая Ассоциация рекомендует производить эти тесты и анализы во время ваших визитов к врачу. В данном раздаточном материале приводится перечень необходимых вам анализов и тестов, а также информация о том, когда их следует производить.



Анализ/Тест	Когда Его Следует Пройти
Гликированный Гемоглобин А1С Цель: Менее 7%*	2 раза в году, если диабет контролируемый; 4 раза в году, если диабет неконтролируемый
Обследование глаз с расширенным зрачком	Для большинства пациентов - ежегодно
Комплексное обследование стопы	Ежегодно, но если у вас имеются проблемы со стопами, – то чаще
Анализ мочи на микроальбумин Цель: Менее 30 мкг/мг креатинина*	Ежегодно (сбор пятен)
Контролирование кровяного давления Цель: Менее 130/80 мм рт. ст. для большинства пациентов*	Проверять во время каждого визита
Вес	Проверять во время каждого визита
Контролирование липидов (жиров) Цель: <ul style="list-style-type: none"> • Холестерин LDL (низкой плотности): менее 100 мг/децилитр* • Холестерин HDL (высокой плотности): <ul style="list-style-type: none"> Для мужчин: более 40 мг/децилитр* Для женщин: более 50мг/децилитр* • Триглицериды: менее 150 мг/децилитр* 	Анализ каждые 1-2 года

Целевые Пределы по Уровню Глюкозы для Взрослых

Пожалуйста, примите во внимание, что для беременных женщин, детей, пожилых людей и людей, страдающих серьёзными осложнениями в связи с диабетом, установлены особые целевые пределы, отличающиеся от приводимых ниже целевых пределов.

Уровень глюкозы в крови натощак или до приёма пищи
.....от 70 до 130 мг/децилитр*

Измерение уровня глюкозы в крови после приёма пищи:
Должно производиться через 1 - 2 часа после начала приёма пищи
..... Менее 180 мг/децилитр*

Поддержание Здорового Образа Жизни

- Проходить стоматологический осмотр либо каждые 6 месяцев, либо ежегодно.
- Регулярно испытывать физические нагрузки. Прежде чем начать заниматься физическими упражнениями, проконсультируйтесь у своего медработника. Больным диабетом рекомендуются следующие виды физической активности:
 - Физическая активность типа аэробики умеренной интенсивности – в течение 150 минут в неделю, распределённых на отдельные дни – в течение 3-х -5-ти дней
 - Упражнения, направленные на укрепление мышц – 2 дня в неделю
- Выбирайте здоровую пищу. Люди, больные диабетом или имеющие преддиабетное состояние, должны встретиться с дипломированным диетологом (RD) для консультации в отношении диеты с целью получения помощи по достижению целей лечения – если в этом возникнет необходимость.
- Лицам с избыточным весом и страдающим ожирением рекомендуется умеренная потеря веса (7% от общей массы их тела).
- Если вы курите - БРОСЬТЕ.

* *Рекомендации Американской Диабетической Ассоциации, 2013*

Вопросы?

Ваши вопросы для нас важны. Если у вас имеются вопросы или жалобы, звоните своему врачу или медработнику.

Центр по Лечению
Диабета: 206-598-4882



Your Diabetes and Health Maintenance Checklist

Goals for control

People with diabetes should see their doctor on a routine basis to have their diabetes checked and to look for early signs of complications. The American Diabetes Association recommends these tests be done at your doctor visit. This handout provides a list of important tests and when they should be done.



Test	When It Should Be Done
Hemoglobin A1C <i>Goal: Less than 7%*</i>	2 times a year if diabetes is controlled; 4 times a year if diabetes is not controlled
Dilated eye exam	Yearly for most patients
Comprehensive foot exam	Yearly, but more often if you have foot problems
Urine test for microalbumin <i>Goal: Less than 30 µg/mg creatinine*</i>	Yearly 1-sample urine test (<i>spot collection</i>)
Blood pressure control <i>Goal: Less than 130/80 mmHg for most patients*</i>	Check at every visit
Weight	Check at every visit
Lipid control <i>Goals:</i> <ul style="list-style-type: none"> • LDL cholesterol: Less than 100 mg/dL* • HDL cholesterol: <ul style="list-style-type: none"> <i>For men: greater than 40 mg/dL*</i> <i>For women: greater than 50 mg/dL *</i> • Triglycerides: Less than 150 mg/dL* 	Test every 1-2 years

Blood Glucose Goals for Adults

Please note that pregnant women, children, the elderly, and people with severe diabetes complications have different goals than the ones given here.

Fasting or pre-meal blood glucose 70 to 130 mg/dL*

Post-meal blood glucose measurement:

Should be done 1 to 2 hours after starting a meal Less than 180 mg/dL*

Living a Healthy Lifestyle

- Have a dental exam every 6 months or yearly.
- Exercise on a regular basis. Before you start a program of physical activity, talk with your health care provider. People with diabetes are advised to do:
 - Moderate-intensity aerobic physical activity 150 minutes a week, spread out over 3 to 5 days
 - Muscle-strengthening activities 2 days a week
- Make healthy food choices. People who have pre-diabetes or diabetes should see a registered dietitian for dietary counseling for help reaching their treatment goals, if needed.
- For overweight or obese individuals, modest weight loss (7% of their total body weight) is advised.
- If you smoke, STOP.

** Recommendations from the American Diabetes Association, 2013*

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Diabetes Care Center:
206-598-4882