

СДЕЛАЙТЕ 5 ШАГОВ, ЧТОБЫ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

ЗНАЙТЕ СВОИ ПОКАЗАТЕЛИ

Индивидуальный план лечения сахарного диабета может помочь Вам достичь установленных целевых показателей и не останавливаться на достигнутом.



Станьте активным участником в ходе лечения сахарного диабета

Вы самый важный член команды лечащего персонала в области сахарного диабета. Возьмите на себя активную роль в своей команде, чтобы убедиться в том, что Ваш план подходит для Вас.

Уровень гемоглобина A1C и суточный уровень глюкозы (сахара) в крови

- Тест на определение гемоглобина A1C отражает уровень глюкозы в крови в течение приблизительно 3 месяцев. Проверяйте уровень гемоглобина A1C не реже 2–4 раз в год.
- Ваша команда лечащего персонала в области сахарного диабета устанавливает целевые показатели только для Вас. Вы вместе решите, как часто следует проверять уровень глюкозы в крови каждый день.
- Целевые показатели уровня глюкозы в крови у многих небеременных взрослых с сахарным диабетом:

Целевые показатели для многих небеременных взрослых с сахарным диабетом	
Уровень глюкозы в крови до еды	80–130 мг/дл
Уровень глюкозы в крови через 1–2 часа после начала приема пищи	ниже 180 мг/дл
Гемоглобин A1C	менее 7 %

Ваши целевые показатели устанавливаются только для Вас

Как и план лечения сахарного диабета, Ваши целевые показатели устанавливаются только для Вас. Представленные здесь целевые показатели рекомендованы Американской диабетической ассоциацией для многих небеременных взрослых с сахарным диабетом. Обсудите свои личные целевые показатели с командой лечащего персонала в области сахарного диабета.

Вот как гемоглобин A1C связан с расчетным средним уровнем глюкозы в крови

Уровни гемоглобина A1C	Средний уровень глюкозы в крови (сахара в крови)
12 %	298 мг/дл
11 %	269 мг/дл
10 %	240 мг/дл
9 %	212 мг/дл
8 %	183 мг/дл
7 %	154 мг/дл
6 %	126 мг/дл
5 %	97 мг/дл

Американская диабетическая ассоциация рекомендует, чтобы уровень гемоглобина A1C был менее 7 % у многих небеременных взрослых без выраженных симптомов гипогликемии (низкий уровень глюкозы в крови).



ЗНАЙТЕ СВОИ ПОКАЗАТЕЛИ

Контрольный список по лечению сахарного диабета

Сахарный диабет пока неизлечим. Но его можно контролировать. К одной из составляющих для контроля сахарного диабета относится знание своих показателей. Укажите свои показатели в этом контрольном списке.

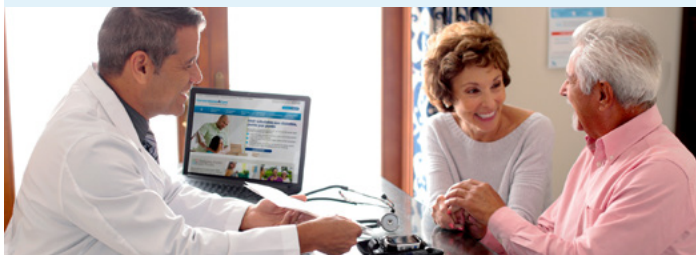


Уровень гемоглобина А1С и суточный уровень глюкозы в крови

Уровень глюкозы в крови до еды: _____

Уровень глюкозы в крови через
1–2 часа после начала приема пищи: _____

Гемоглобин А1С: _____



НЕ РЕЖЕ

Одного
раза
в год

Холестерин

- Не реже одного раза в год или с частотой, указанной Вашим врачом, Вам нужно будет проверять уровень холестерина в крови
- Поговорите со своей командой лечащего персонала в области сахарного диабета об уровне холестерина и установите целевые показатели

Целевые показатели уровня холестерина

ЛПВП: _____

Триглицериды: _____

ЛПНП: _____

Артериальное давление

На
каждом
визите
к врачу

- При каждом посещении врача измеряйте артериальное давление
- Целевой показатель составляет менее 140/90 мм рт. ст. для большинства пациентов с сахарным диабетом и артериальной гипертензией с более низким риском возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Пациенты с сахарным диабетом и артериальной гипертензией, которые находятся в группе повышенного риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, могут достичь целевого показателя менее 130/80 мм рт. ст.

Целевой показатель
артериального давления: _____



Обследование глаз

Один раз
в год

- Один раз в год или настолько часто, насколько предписано Вашим врачом-офтальмологом, проходить обследование глаз при расширенном зрачке
- Убедитесь в том, что результаты обследования отправлены команде лечащего персонала в области сахарного диабета. Эти результаты должны быть занесены в Вашу медицинскую документацию
- Немедленно позвоните врачу-офтальмологу или команде лечащего персонала в области сахарного диабета, если заметите какие-либо изменения зрения

Дата следующего
обследования глаз: _____





Стопы

НАСТОЛЬКО ЧАСТО
Насколько
Ваша
команда
РЕКОМЕНДУЕТ

- Как минимум один раз в год проводите полное обследование стоп у своего врача. Проходите полное обследование во время каждого визита, если у Вас наблюдаются проблемы со стопами, такие как потеря чувствительности, изменения формы стоп или язвы (изъязвления на стопах).
- Дома:
 - Ежедневно осматривайте стопы на предмет порезов, волдырей, трещин, отеков и сухости кожи
 - Сообщайте своему врачу о любой незаживающей травме
 - Носите обувь и носки, которые хорошо сидят. Не ходите босиком

Дата следующего полного обследования стоп: _____



Стоматологический осмотр

Два раза
в год

- Два раза в год посещайте стоматолога для проведения чистки и проверки состояния зубов и десен

Дата следующего стоматологического осмотра: _____



Вакцинация

- Делайте прививку от гриппа один раз в год
- Если Вам необходимо сделать прививки от пневмонии или гепатита В, а также COVID-19 и стандартные прививки, рекомендованные для Вашей возрастной группы, спросите у команды лечащего персонала в области сахарного диабета

Дата следующей вакцинации: _____



Почки

НЕ РЕЖЕ
Одного
раза
в год

- Анализ мочи и крови проводится не реже одного раза в год
- Поддерживайте уровень глюкозы в крови и артериальное давление как можно ближе к целевому показателю

Дата следующего обследования почек: _____



Отказ от курения

- Очень важно бросить курить, если у Вас сахарный диабет
- Вот несколько шагов, которые могут помочь:
 - Определите дату отказа от курения (выберите время, когда Вы не будете слишком напряжены)
 - Вознаграждайте себя за каждый успешный день, проведенный без курения
- Для получения бесплатной помощи позвоните по телефону: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) или посетите веб-сайт: smokefree.gov.

Дата отказа от курения: _____



ЗНАЙТЕ СВОИ ПОКАЗАТЕЛИ

План лечения сахарного диабета

Задавайте вопросы о своем плане лечения сахарного диабета и убедитесь в том, что Вы знаете, какие шаги необходимо предпринять. Поставьте галочки в ячейках ниже при выполнении каждого шага плана.

- План проверки уровня глюкозы в крови и времени его выполнения
- План приема лекарственных препаратов от сахарного диабета
- График регулярных медицинских осмотров
- Способы справиться со стрессом
- План выполнения физических нагрузок
- План питания
- План достижения других целевых показателей, связанных со здоровьем (например, контроль артериального давления и уровня холестерина)

Для получения дополнительной информации о том, как отслеживать сахарный диабет и что означают показатели, попросите команду лечащего персонала в области сахарного диабета бесплатно предоставить вам буклет «Отслеживание успеха» **Cornerstones4Care®** или позвоните по телефону: 1-800-727-6500 с понедельника по пятницу с 08:30 до 18:00 по стандартному восточному времени.



ЗАМЕТКИ:

Посетите веб-сайт: **Cornerstones4Care.com**, чтобы ознакомиться с дополнительными ресурсами и зарегистрироваться для участия в БЕСПЛАТНОЙ программе поддержки больных сахарным диабетом! Наведите камеру смартфона на QR-код, чтобы быстро получить доступ к веб-сайту на телефоне.

- Еда
- Движение
- Лечение
- Отслеживание успеха



Отсканируйте меня!

Компания «Ново Нордиск Инк.» дает разрешение на воспроизведение этого материала в некоммерческих образовательных целях только при условии сохранения первоначального формата материала и отображения предупреждения об авторском праве. Компания «Ново Нордиск Инк.» оставляет за собой право отозвать это разрешение в любое время.

Cornerstones4Care® является зарегистрированным товарным знаком компании «Ново Нордиск А/С».

Novo Nordisk является зарегистрированным товарным знаком компании «Ново Нордиск А/С».

© 2021 Novo Nordisk Отпечатано в США US21DI00201 Ноябрь 2021 г.

Cornerstones4Care.com

