

ПАМЯТКА О ДИАБЕТЕ

Вы можете свести к минимуму риск развития диабета

Помните о факторах риска

Знаете ли вы, что псориаз или псориатический артрит могут увеличить риск развития диабета? К другим факторам относятся:

- Индекс массы тела (ИМТ) ≥ 25
- Возраст 45+
- Семейный анамнез
есть ли диабет у кого-то из членов вашей семьи?
- Другие состояния:
есть ли у вас сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, ожирение, синдром поликистозных яичников, инсульт или гестационный диабет в анамнезе?



Проводит ли ваш врач регулярный скрининг на диабет?

Регулярный скрининг на диабет рекомендуется во многих руководствах. Проконсультируйтесь со своим врачом по поводу диабета, особенно если у вас есть другие факторы риска, и попросите регулярно проводить обследование. Ранняя диагностика позволит вам сохранить здоровье!

Снизьте риск и облегчите течение псориаза

Диета и упражнения

Здоровая диета с большим количеством фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов поможет вам поддерживать нормальный вес и контролировать уровень сахара в крови. Не отказывайтесь от регулярной физической нагрузки, даже если она будет умеренной.

Курение

Существует много программ и стратегий, которые помогут вам бросить курить. Если вы уже пробовали и у вас ничего не вышло, не отчаивайтесь! Возможно, вам придется попробовать несколько стратегий много раз, но вы СМОЖЕТЕ бросить курить.

БЛАГОПОЛУЧНАЯ ЖИЗНЬ С ДИАБЕТОМ

Вы живете с псориазом или псориатическим артритом и диабетом?

Изменения в образе жизни помогают контролировать диабет

Правильное питание, физические нагрузки и здоровый вес позволяют контролировать уровень глюкозы в крови. Если вы курите, отказ от курения также поможет вам контролировать диабет. Регулярные физические нагрузки — важная составляющая управления диабетом. Найдите интересные способы включить умеренные нагрузки в свою повседневную жизнь.

Постоянно отслеживайте изменения уровня глюкозы в крови

Следите за течением диабета вместе с врачом. Со временем вам могут потребоваться лекарства или инсулин для контроля уровня глюкозы в крови.

Влияет ли диабет на ваше тело?

При отсутствии должного контроля диабет может поражать разные части тела, например ноги, глаза или почки. Проконсультируйтесь с врачом о том, как определить возможные осложнения диабета.

