



# Что делать, если у вас сахарный диабет 2 типа?

Высокий сахар не болит! Но медленно разрушает!

Для того, чтобы взять диабет под контроль необходимо:



Соблюдение правил  
питания



Регулярная физическая  
активность



Отказ от курения



Контроль массы тела  
и борьба с ожирением



Самоконтроль уровня  
глюкозы — ежедневно  
в разное время суток



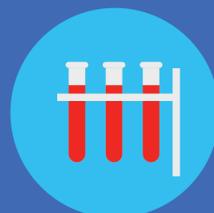
Осмотр стоп —  
ежедневно и при  
каждом посещении  
врача



Определение уровня  
гликированного гемоглобина  
— узнайте у лечащего врача  
свой целевой уровень!



Контроль уровня  
артериального давления  
— ежедневно и при  
каждом посещении врача



Контроль показателей  
липидного профиля



Контроль показателей  
функции почек (креатинин,  
мочевая кислота, белок  
в моче)



Регулярный и  
постоянный прием  
сахароснижающих  
препаратов



Обучение в школе для  
пациентов с сахарным  
диабетом 2 типа



Диспансерное наблюдение  
у врача и соблюдение  
периодичности  
обследований



Индивидуальный перечень  
обследований и их частоту  
назначает лечащий врач!