Диабет: как избежать осложнения

Если у вас диабет, не стоит пугаться. С этим заболеванием можно вести долгую и активную жизнь, если соблюдать определённые правила:

- 1. Контролируйте уровень сахара в крови.
- 2. Следуйте рекомендациям врача.
- 3. Ведите активный образ жизни.
- 4. Следите за питанием.
- 5. Контролируйте артериальное давление и холестерин.
- 6. Регулярно проходите медицинские обследования: диспансеризация важна для своевременного выявления проблем.
- 7. Откажитесь от курения и ограничьте употребление алкоголя.
- 8. Ухаживайте за ногами: регулярно осматривайте их на наличие ран и повреждений.
- 9. Следите за состоянием глаз.
- 10. Контролируйте состояние почек.
- 11. Не пропускайте вакцинацию: особенно против гриппа и пневмококковой инфекции.
- 12. Контролируйте вес.
- 13. Избегайте стресса: он может повысить уровень глюкозы в крови.
- 14. Ограничьте потребление соли: это поможет снизить кровяное давление и защитить почки.