

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.