

Diyabet için en iyi tedaviyi almak

İyi bir diyabet tedavisi diyabetle ilişkili birçok komplikasyonun önlenmesi için esastır.

Diyabetinizin tedavisinde temel sorumluluk sizdedir, çünkü:

- Neyi, ne kadar ve ne zaman yediğinize karar veren sizsiniz.
- Fiziksel olarak aktif olmaya siz karar veriyorsunuz.
- İlaçlarınızı düzenli almakta karar sizin.
- Kan şekerinizi ölçen ve kaydını tutan sizsiniz.

Diyabet ekibi size A1C, kan şekeri, kolesterol ve başka çeşitli testler ile diyabet tedavinizi yönlendirecek, size yol gösterecektir.

HER DOKTOR ZİYARETİNİZDE ELE ALINMASI GEREKEN KONULAR

Kan basıncı: Eğer hedeflenen seviyede değilse, öğün planlama, fiziksel aktivite ve ilaçlar gerekli yardımcı olabilir. Doktorunuzla planlama yapınız.

Kilo: Kilonuzu korumak veya kilo vermek diyabet tedavinizin bir parçası olabilir. Belirli ölçüde kilo vermek, tansiyon, kan şekeri ve kolesterol seviyelerinizi hedefe yaklaştıracaktır.

Sigara: Sigarayı bırakmak için doktorunuzla plan yapınız.

Ayak: Doktorunuz ayak muayenenizi gerçekleştirdiğinde, cildinizin görünümü veya his kaybı anlamında herhangi bir farklılık seziyorsanız belirtiniz. Ayak problemleri erken teşhisle daha kolay tedavi edilecektir.

Her 3 ila 6 ayda bir kontrol ettirin:

A1C: A1C hafızası olan bir kan şekeri ölçümüdür ve geriye dönük olarak 2 ila 3 aylık kan şekeri ortalamanızı verir. Eğer ortalama kan şekeriniz çok yüksekse, diyabet tedavisi planınızı değiştirmeniz gerekebilir. Bu konuda doktorunuza danışın.

En az yılda bir kontrol ettirin:

Ayak ve göz muayenesi: Yılda bir kez, doktorunuz ayak ve gözlerinizi nöropatik sorunlar ve diğer konulara ilişkin detaylı olarak muayene etmelidir.

Grip aşısı: Her yıl grip aşısı olunuz.

DİĞER KONULAR

Kolesterol: Kolesterol değeriniz, size kanınızdaki yağ oranını verecektir. HDL gibi bazı kolesterol türleri, kalbinizi korur. LDL gibi bazı kolesterol türleri ise kan damarlarınızı tıkararak kalp hastalıklarına neden olabilir. Trigliserid adı verilen başka bir kan yağı ise, kalp krizi ve felç riskinizi artırır. Ne sıklıkla kolesterol testi yaptırmanız gerektiğini doktorunuza danışın.

Zatüre aşısı: Aşı programına girmelisiniz.

Diyabet ve beslenme eğitimi: Diyabet beslenme planınızın değişmesi gerekiyorsa, diyetisyen veya diyabet hemşirenizden yardım talep edin.

Gebelik: Planlıyorsanız mutlaka doktorunuza danışmalısınız.