

Tedavi standartları



Ülkemizdeki diyabet dernekleri diyabete ilişkin tedavinizin nasıl olması gerektiği konusunda çeşitli rehberler yayınlamıştır. Bu rehberler sizin ve doktorunuzun diyabetinizin tedavisi için neler yapmanız gerektiği konusunda yol göstericidir. Örneğin, tansiyon gibi bazı ölçümlerin her doktor ziyaretinde yapılması gerekir, fakat göz muayenesi gibi bazı tetkiklerin ise senede bir yapılması yeterli olacaktır.

Rehberlerde aynı zamanda diyabetin ABC'si de belirlenmiştir:

- A: A1C veya tahmini ortalama glukoz
- B: Kan basıncı yani tansiyon
- C: Kolesterol

Diyabetin ABC'sini düzene sokmak, diyabet tedavisi için en önemli adımdır.

DOKTOR ZİYARETLERİNİZDE BEKLENTİLERİNİZ NELER OLMALI?

Her doktor ziyaretinizde:

- Glukometrenizi yanınızda götürün ve ölçüm değerlerinizi paylaşın
- Tansiyonunuzu ölçün
- Doktorunuzda makul bir kiloya erişmek için yapılması gerekenleri tartışın

- Yaşam tarzınızı, işinizi ve duygusal devinimlerinizi tartışın
- Fiziksel aktivite ve egzersiz düzeninizi tartışın
- Sigara içiyorsanız bırakma yöntemlerini görün
- Ayakkabı ve çoraplarınızı çıkararak ayak muayenenizi yaptırın
- Reçetesiz ilaçlar, bitkisel gıda takviyesi ve vitaminler dahil olmak üzere aldığınız tüm ilaçları paylaşın

3 ila 6 ayda bir:

- A1C/Ortalama kan şekeri testi yaptırın

Yılda bir:

- Kalp ve damar hastalıkları riskinizi görmek için kolesterol ölçümü yaptırın
- Göz muayenesi yaptırın
- Grip aşısı yaptırın
- Detaylı ayak muayenesi yaptırın

Yaşamınızda bir kere:

- Zatüre aşısı yaptırın