

Unde mă aflu acum din punct de vedere al diabetului zaharat de tip 2 pe care îl am și ce ar trebui să fac în continuare?

Diabetul zaharat de tip 2 presupune o mulțime de informații și o mulțime de opțiuni. Uneori, poate fi greu de știut unde vă situați și unde ar trebui să fiți. Răspunzând la întrebările simple de mai jos, veți face primul pas pentru ca următoarea etapă să fie cea corectă.

1. Ce medicament(e) antidiabetic(e) luați în prezent? (Enumerați-le pe toate)

2. Aveți un program de exerciții fizice?

☐ Da ☐ Uneori ☐ Nu

3. Aveți un program de alimentație?

☐ Da ☐ Uneori ☐ Nu

4. Sunteți în măsură să vă luați medicamentele conform indicațiilor medicului dumneavoastră?

☐ Da ☐ Uneori ☐ Nu ☐ Nu știu

5. Conform medicului dumneavoastră, glicemia dumneavoastră este la nivelul la care ar trebui să fie?

☐ Da ☐ Uneori ☐ Nu ☐ Nu știu

5. Programul dumneavoastră privind diabetul zaharat și/sau medicamentele antidiabetice vă ajută să reduceți riscul asociat de boli cardiovasculare?

☐ Da ☐ Uneori ☐ Nu ☐ Nu știu

În cazul în care ați răspuns DA, continuați să faceți ceea ce deja faceți.

În cazul în care ați răspuns UNEORI, gândiți-vă la schimbările pe care le-ați putea face pentru a transforma acest „uneori” într-un „da”. Sau adresați-vă medicului dumneavoastră pentru sfaturi.

În cazul în care ați răspuns NU sau NU ȘTIU, faceți o programare la medicul dumneavoastră pentru a-i prezenta întrebările și preocupările dumneavoastră.

Rețineți că aspecte precum regimul alimentar și exercițiile fizice nu se referă doar la gestionarea valorilor glicemiei, ci influențează și starea dumneavoastră de sănătate pe termen lung și riscul de boli cardiovasculare. Dacă le respectați în prezent, veți fi mai sănătos în viitor.

Cereți ajutor pentru evaluarea și ajustarea planului dumneavoastră, dacă este necesar, precum și pentru a afla dacă există alte tratamente mai potrivite nevoilor dumneavoastră.