

Ежегодный график консультаций со специалистами для больных сахарным диабетом 2 типа

Консультация специалиста	Для людей с ВПЕРВЫЕ выявленным сахарным диабетом	Для больных сахарным диабетом, у которых НЕТ хронических осложнений	Для больных сахарным диабетом, у которых ЕСТЬ хронические осложнения
Эндокринолог	в обязательном порядке	1 раз в год, в обязательном порядке	2-4 раза в год, в зависимости от уровня гликемии
Невропатолог для выявления поражений нервной системы	в обязательном порядке	1 раз в год, в обязательном порядке	2-4 раза в год, в зависимости от тяжести осложнения
Офтальмолог для выявления поражений глаз	в обязательном порядке	1 раз в год, в обязательном порядке	2-4 раза в год, в зависимости от тяжести осложнения
Кардиолог для выявления поражений сердца	в обязательном порядке	1 раз в год, в обязательном порядке	2-4 раза в год, в зависимости от тяжести осложнения
Ангиохирург (сосудистый хирург) для выявления поражений кровеносных сосудов конечностей	в обязательном порядке	1 раз в год, в обязательном порядке	2-4 раза в год, в зависимости от тяжести осложнения
Ортопед	консультирует по необходимости, в случае изменений в ногах, для ортопедической коррекции (например, для пошива ортопедической обуви и т.д.).		

www.viatasan.md



Cum puteți preveni apariția complicațiilor cronice ale diabetului zaharat?

1. Mențineți un stil de viață sănătos: alegeți o alimentație sănătoasă; faceți exerciții fizice în mod regulat; evitați consumul de alcool; renunțați la fumat – acesta crește riscul problemelor circulatorii.
2. Mențineți greutatea sănătoasă!
3. Mergeți cu regularitate (o dată la 3 luni) la medicul de familie sau endocrinolog – pentru aprecierea HbA1c și, în caz de necesitate, pentru corijarea tratamentului!
4. Mențineți nivelul de glucoză în sânge în limitele valorilor-țintă!
5. Efectuați minim 1 zi de autocontrol în 1-2 săptămâni!
6. Verificați tensiunea arterială la fiecare vizită la medic!
7. Verificați o dată în an și mențineți nivelul LDL-colesterolului (colesterol "RĂU") în limitele normale
8. Anual verificați funcția rinichilor.
9. Controlați-vă zilnic picioarele!
10. Respectați indicațiile date de medicul care vă supraveghează și luați cu regularitate medicamentele prescrise.

Orarul anual al consultațiilor la medicii de familie pentru persoana cu diabet zaharat tip 2

Consultația specialistului	Pentru persoana diagnosticată PRIMAR cu diabet	Pentru persoana cu diabet care NU ARE complicații cronice	Pentru persoana cu diabet care ARE complicații cronice
Endocrinolog	obligatoriu	1 dată în an, obligatoriu	2-4 ori pe an, în funcție de glicemii
Neurolog pentru depistarea afectării sistemului nervos	obligatoriu	1 dată în an, obligatoriu	2-4 ori pe an, în funcție de gravitatea complicației
Oftalmolog pentru depistarea afectării ochilor	obligatoriu	1 dată în an, obligatoriu	2-4 ori pe an, în funcție de gravitatea complicației
Cardiolog pentru depistarea afectării inimii	obligatoriu	1 dată în an, obligatoriu	2-4 ori pe an, în funcție de gravitatea complicației
Angiochirurg (chirurg vascular) pentru depistarea afectării vaselor de sânge la nivelul membrilor	obligatoriu	1 dată în an, obligatoriu	2-4 ori pe an, în funcție de gravitatea complicației
Ortoped	consultă la necesitate, în caz de modificări la nivelul picioarelor, pentru corecție ortopedică (ex. executarea pantofilor ortopedici etc.)		

www.viatasan.md

Как избежать хронических осложнений сахарного диабета

1. Придерживайтесь здорового образа жизни: правильно питайтесь, регулярно выполняйте физические упражнения, откажитесь от алкоголя и сигарет, которые могут привести к нарушению кровообращения.
2. Поддерживайте оптимальный вес.
3. Регулярно (каждые три месяца) проходите обследование у семейного врача или у врача-эндокринолога и измеряйте уровень HbA1c для своевременной коррекции лечения в случае необходимости.
4. Поддерживайте уровень глюкозы в крови в пределах рекомендуемых значений.
5. Проводите самообследование не реже одного дня в течение 1-2 недель.
6. Измеряйте артериальное давление при каждом посещении врача.
7. Раз в год проверяйте уровень LDL-холестерина («плохого» холестерина) и поддерживайте его в пределах рекомендуемых значений.
8. Ежегодно проходите обследование почек.
9. Ежедневно осматривайте ноги.
10. Соблюдайте рекомендации лечащего врача и регулярно принимайте прописанные лекарства.