

## Ежегодный график консультаций со специалистами для больных сахарным диабетом 2 типа

Консультация специалиста	Для людей с <b>ВПЕРВЫЕ</b> выявленным сахарным диабетом	Для больных сахарным диабетом, у которых <b>НЕТ</b> хронических осложнений	Для больных сахарным диабетом, у которых <b>ЕСТЬ</b> хронические осложнения
<b>Эндокринолог</b>	в обязательном порядке	1 раз в год, в обязательном порядке	2-4 раза в год, в зависимости от уровня гликемии
<b>Невропатолог</b> 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
<b>Офтальмолог</b> для выявления поражений глаз	в обязательном порядке	1 раз в год, в обязательном порядке	2-4 раза в год, в зависимости от тяжести осложнения
<b>Кардиолог</b> для выявления поражений сердца	в обязательном порядке	1 раз в год, в обязательном порядке	2-4 раза в год, в зависимости от тяжести осложнения
<b>Ангиохирург</b> (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
<b>Ортопед</b>	консultiрует 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 <b>PRIMAR</b> cu diabet	Pentru persoana cu diabet care <b>NU ARE</b> complicații cronice	Pentru persoana cu diabet care <b>ARE</b> complicații cronice
<b>Endocrinolog</b>	obligatoriu	1 dată în an, obligatoriu	2-4 ori pe an, în funcție de glicemii
<b>Neurolog</b> pentru depistarea afectării sistemului nervos	obligatoriu	1 dată în an, obligatoriu	2-4 ori pe an, în funcție de gravitatea complicației
<b>Oftalmolog</b> pentru depistarea afectării ochilor	obligatoriu	1 dată în an, obligatoriu	2-4 ori pe an, în funcție de gravitatea complicației
<b>Cardiolog</b> pentru depistarea afectării inimii	obligatoriu	1 dată în an, obligatoriu	2-4 ori pe an, în funcție de gravitatea complicației
<b>Angiochirurg (chirurg vascular)</b> 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.