Правете редовни контроли на HbA1c и редовни прегледи

Дали бевте двапати на заболекар годинава?	☐☐
Направивте ли кардиваскуларен преглед годинава?	☐
Го проверивте ли Вашиот крвен притисок?	☐☐☐☐
Дали доволно често ја мерите вашата тежина?	☐☐☐☐
Направивте ли редовен тест на урина?	☐
Дали годинава бевте на очен лекар?	☐
Ги прегледавте ли Вашите стапала?	☐☐☐☐
Дали направивте HbA1c тест?	☐☐☐☐

Бројот на празни квадратчиња означува број на прегледи во тек на 1 година. Доколку има 4 квадратчиња тоа значи контрола на секои три месеци, а 2 квадратчиња на секои 6 месеци.
Забележете си дали Вие ги направивте потребните прегледи.

го менуваме дијабетесот

ФЗОМ

ЗПЛРМ

Дали го проверивте Вашиот тримесечен просек- HbA1c?

Редовна проверка на гликозилираниот хемоглобин-**HbA1c на секои 3 месеци** е исклучително битна во борбата за добро справување со дијабетесот, бидејќи на таков начин ќе имате најточна информација за тоа дали дијабетесот Ви е под контрола.

По секоја направена проверка задолжително консултирајте сè со Вашиот лекар кој ќе Ви каже дали добиениот резултат покажува дека добро го контролирате дијабетесот или е потребно да се направи промена во Вашите навики или терапија со цел да постигнете подобра контрола.

Кај најголем дел на лица со дијабетес **се смета дека со постигнување на вредност на HbA1c под 7% дијабетесот е добро контролиран**, но сепак целните вредности најдобро е да ги договорите со Вашиот лекар, бидејќи тие може и најдобро е да бидат индивидуално прилагодени.

Со постигнување на добра контрола докажано влијаете на спречување или одложување на појавата и развојот на компликации од дијабетесот.

Компликации од дијабетесот

Компликации на малите крвни садови - оштетување на видот, бубрезите, нервите и дијабетско стапало.

Компликации на големите крвни садови - нарушена циркулација, болести на срцето и крвните садови (вклучително и инфаркт на срцето, мозочен удар) и др.

Со намалување на вредностите на HbA1c го намалувате ризикот од компликации

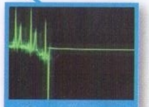
1%
намалување на HbA_{1c}

... драстично го намалува ризикот од сериозни компликации

HbA_{1c} -1%

-14% — **Инфаркт на срцето**

-37% — **Компликации на малите крвни садови**



-21% — **Смрт асоцирана со дијабетес**

Извор на податоци - UKPDS

ЗАПОМНЕТЕ: Компликациите од дијабетесот се Вашиот вистински непријател. Дијабетесот не боли и вообичаено не предизвикува потешкотии сѐ додека не се јават првите компликации. Тие го нарушуваат квалитетот и/или должината на животот.

Од Вас зависи дали ќе ги спречите компликациите или ќе го забавите нивниот развој.
Од Вас зависи дали ќе живеете подолго и поквалитетно!