

ЛЕЧЕНИЕ ДИАБЕТА В КАНАДЕ

Азбука Ухода за Диабетом (ABCDEs)

Управление диабетом защищает ваше сердце, почки, глаза и нервы. "Азбука" (ABCDEs) помогает вам и вашему врачу установить цели для сохранения здоровья.

АЗБУКА УХОДА ЗА ДИАБЕТОМ



A - A1C (Сахар Крови)

- **Цель:** Обычно $\leq 7.0\%$
- Проверка каждые 3 месяца
- Показывает средний сахар за 3 месяца



D - DRUGS (Лекарства)

- Защитите сердце и почки!
- Спросите об **ингибиторах SGLT2** (защита почек/сердца)
- Спросите об **агонистах GLP-1** (снижение веса/защита сердца)



B - BLOOD PRESSURE (Давление)

- **Цель:** $< 130/80$ мм рт. ст.
- Защищает сердце и почки
- Проверка на каждом визите



E - EXERCISE & EATING (Упражнения и Еда)

- 150 мин умеренной активности/неделю
- Силовые тренировки 2-3 раза/неделю
- Средиземноморская диета или низкий ГИ



C - CHOLESTEROL (Холестерин)

- **Цель ЛПНП:** < 2.0 ммоль/л
- Статины рекомендуются большинству взрослых > 40 лет с диабетом
- Снижает риск инфаркта/инсульта



S - SCREENING & SMOKING (Скрининг и Курение)

- **Глаза (Ретинопатия):** Каждые 1-2 года
- **Ноги (Нервы):** Каждый год
- **Почки:** Анализ мочи каждый год
- **БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!**