

Возьмем болезнь под контроль!

С ПОМОЩЬЮ

Дневника здоровья диабетика



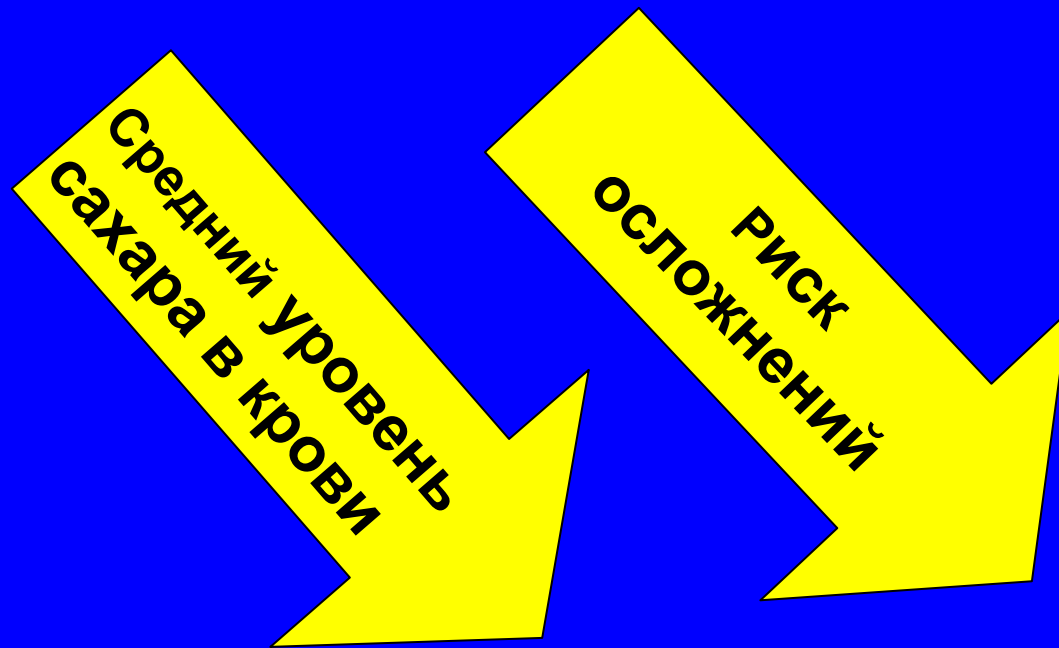
Диабет затронул жизни

- Примерно 2 млн человек в Калифорнии
 - всех возрастов
 - мужчин и женщин
 - всех рас и этнических групп
- Высокий риск: слепоты, отказа почек, удара, болезни сердца, ампутаций
- Дорого обходится

Риск осложнений можно уменьшить

- **Регулярное посещение врача**
- **Активная забота о своем здоровье**

Связь между контролем за уровнем сахара в крови и осложнениями



“Важны даже мелочи”

Дневник здоровья диабетика

- Исходит из “Основ медицинского обслуживания диабетиков”
- Разработчики:
 - Диабетическая коалиция Калифорнии
 - Калифорнийская программа контроля за диабетом
 - Американская диабетическая ассоциация
 - Международный фонд помощи несовершеннолетним диабетикам

ВОЗЬМЕМ БОЛЕЗНЬ ПОД КОНТРОЛЬ!

С ПОМОЩЬЮ

Дневника здоровья диабетика

ДЗД

ДЗД

нужен, чтобы:

- **Планировать свою жизнь**
- **Определять важные аспекты заботы о своем здоровье**
- **Улучшать коммуникацию между пациентом и медиками**
- **Вести запись медицинских процедур**
- **Как основа медицинских решений в будущем**

Как пользоваться

ДЗД

- Приносить с собой к врачу каждый раз
- Устанавливать цели и задачи
- Регулярно обновлять записи
- Обсуждать результаты и проблемы
- Самонаблюдение между посещениями врача

Карта здоровья диабетика

Обсудите «Основные правила ухода за диабетиками» со своим врачом/медсестрой и записывайте результаты анализов на этой карте. Сложите ее и носите в бумажнике.

Возьмите диабет под контроль!

Просматривать записи уровня сахара в крови (каждое посещение) Цель (до еды):	Дата:				
Давление (каждое посещение) Цель:	Дата:				
	Знач.:				
Вес (каждое посещение) Цель:	Дата:				
	Знач.:				
Осмотр ступней (каждое посещение)	Дата:				
A1C Анализ крови измер. уровень сахара в кр. (каждые три месяца) Цель:	Дата:				
	Знач.:				
Микроальбуминурия Анализ мочи (почки) (ежегодно) Цель:	Дата:				
	Знач.:				
Глазной осмотр под атропином (каждое посещение)	Дата:				
Стоматологический осмотр (каждые шесть месяцев)	Дата:				
Анализ крови на жиры, вредные для сердца					
Холестерин (ежегодно) Цель:	Дата:				
	Знач.:				
Триглицериды (ежегодно) Цель:	Дата:				
	Знач.:				
HDL / LDL (ежегодно) Цель:	Дата:				
	Знач.:				
Прививки от гриппа (ежегодно)	Дата:				
Вакцина от пневмонии (один раз/спр. врача)					
Другое					

Регулярно обсуждайте эти вопросы с врачом/медсестрой, чтобы лучше освоить навыки самопомощи при диабете:

- Как бросить курить
- Лекарства
- Лечебное питание
- Физическая активность
- Следить за весом
- Осложнения
- Лечение аспирином
- Гипогликемия (пониженный сахар)
- Гипергликемия (повышенный сахар)
- Режим дня больного
- Психосоциальные вопросы
- Консультирование беременных
- Уход при беременности
- Зубной осмотр два раза в год

Если вы курите и хотели бы бросить курить, звоните в Службу помощи курящим штата Калифорнии 1-800-662-8887

Примечание: Вам могут понадобиться другие анализы, не перечисленные здесь.

Что **Записывать уровень сахара**

Зачем

- Основа изменений в лечении
- Важно для уменьшения риска кратковременных и долгосрочных осложнений

Когда По крайней мере раз в день; так часто, как этого потребуют намеченные цели лечения



Что **Кровяное давление**

Зачем **Для уменьшения
риска**

- болезней сердца
- удара
- болезней почек
- глазных болезней

Когда **При каждом
посещении врача**



Что

Вес

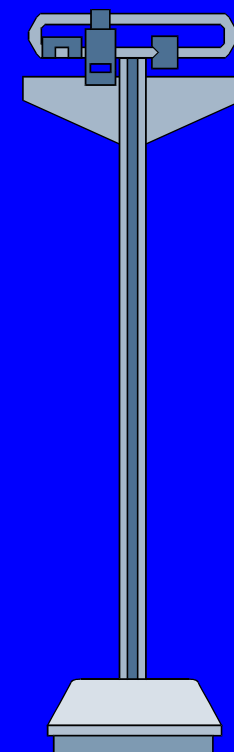
Почему

Лишний вес способствует

- плохому контролю за сахаром в крови
- высокому кровяному давлению
- болезням сердца

Когда

**При каждом посещении
врача**



Что Осмотр ступней ног

Зачем Уменьшает риск ампутаций

Когда Снимать туфли/носки при
каждом посещении врача

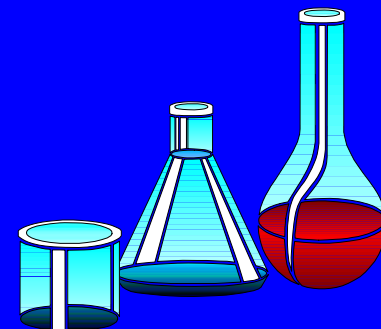
Ежедневно осматривать
свои ступни



Что Гемоглобин А1с (HbA1c)

Зачем Показывает средний уровень сахара в крови за последние 2-3 месяца

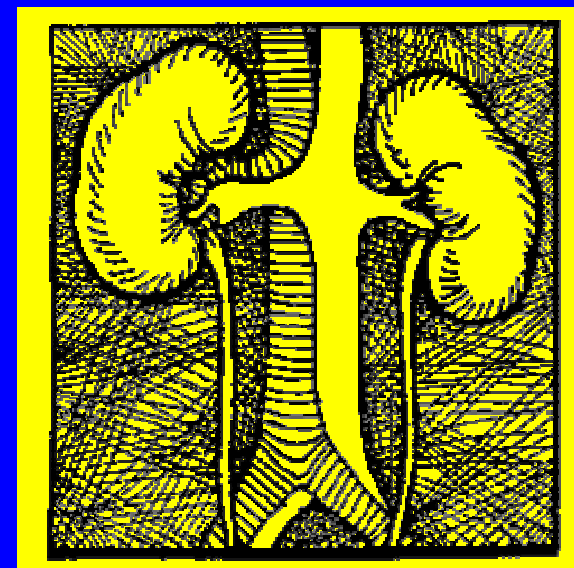
Когда Каждые 3 месяца или по необходимости, определяемой целями лечения



Что **Микробелок**

Зачем **Раннее определение
болезней почек**

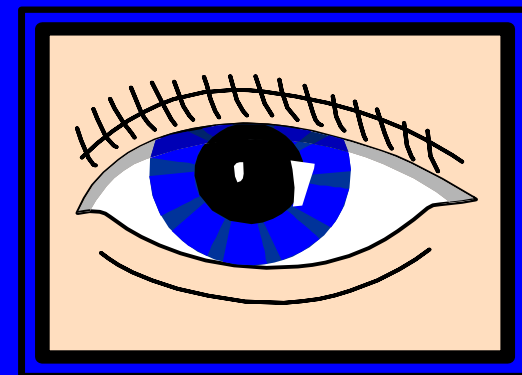
Когда **Раз в год**



Что **Глазной осмотр**

Зачем **Для предупреждения
потери зрения, слепоты**

Когда **Раз в год**



Что Холестерин, триглицериды,
ЛВП, ЛНП

Зачем Снижают риск болезней
сердца и удара

Когда Раз в год



Что**Прививки**

- Прививка от гриппа
- Вакцина от пневмонии

Почему

При диабете увеличивается риск смертельного исхода гриппа и пневмонии

Для облегчения течения гриппа и пневмонии

Когда

Грипп – раз в год

Пневмония – по кр. мере один раз



Что Осмотры стоматолога

Почему При диабете больше проблем с зубами и деснами

Когда Два раза в год



Как можно позаботиться о своем здоровье

- Консультации о том, как бросить курить
- Лекарства
- Лечебное питание
- Физическая активность
- Следить за весом
- Осложнения
- Лечение аспирином

Как еще можно позаботиться о своем здоровье (продолжение)

- Гипогликемия (низкий уровень сахара в крови)
- Гипергликемия (высокий уровень сахара в крови)
- Если Вы плохо себя чувствуете
- Психосоциальные факторы
- Консультирование до беременности
- Забота о здоровье при беременности

Языки

Английский

Испанский

Арабский

Армянский

Камбоджийский

Китайский

Фарси

Хмонг

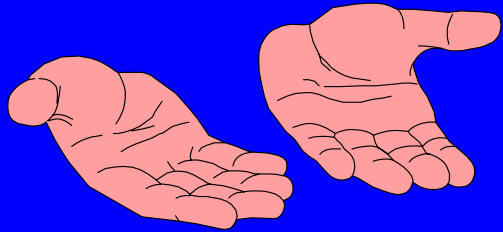
Лаосский

Русский

Сомалийский

Вьетнамский

Чтобы заказать копии «Дневника Здоровья Диабетика», обращайтесь в
Программу контроля диабета www.caldiabetes.org



Что теперь?

- **Займитесь своим здоровьем и продолжайте им заниматься**
- **Активно стремитесь получить то, что Вам нужно**
- **Не отчаивайтесь**
- **Берите диабет под контроль — это *Ваше* здоровье**