

برنامه کنترل دیابت شامل موارد زیر است:



توصیه های روزانه برای جلوگیری از عوارض دیابت:

- از برنامه غذایی صحیح در اندازه های تعیین شده تبعیت نمایید . از انواع مواد غذایی که فیبر بالا و چربی و نمک کم دارند استفاده نمایید.
- هر روز فعالیت داشته باشید.
- توصیه های پزشکی را به کار بگیرید و اگر سوالی برایتان پیش آمد از پزشکتان یا داروشناس سوال نمایید.
- روزانه پاهای خود را نگاه کنید آنها را روزانه به خوبی بشوئید و خشک نمایید . هر گونه تغییر در پاهایتان را به متخصص پا یا تیم مراقبتی اطلاع دهید.
- روزانه لثه و دندانهایتان را کنترل نمایید و هر گونه تغییری را به دندانپزشکتان اطلاع دهید.
- لازم است طبق دستور پزشک آزمایش قند خون را انجام دهید و فشار خونتان را کنترل نمایید . همچنین برای رسیدن به وزن مطلوب و جلوگیری از افزایش وزن تلاش کنید.
- ترک سیگار
- مطمئن شوید که عینک و لنزهای تماسی ، مطابق نیاز دید شما تجویز شده و می توانید با وضوح ببینید و هر گونه تغییر در وضعیت بینایی را به تیم مراقبتی گزارش نمایید.
- با تیم مراقبتی کار کنید تا از عوارض دیابت پیشگیری نمایید.