

Saiba como cuidar e controlar o Diabetes

Manter-se ativo, alimentar-se bem, ter uma vida saudável, responsabilizar-se pelo auto cuidado e visitar regularmente a Unidade de Saúde.

Dia Mundial do Diabetes



PARA MELHORAR O CUIDADO DO DIABETES, SIGA AS RECOMENDAÇÕES ABAIXO:

CONSULTAS

A CADA CONSULTA:

- Medir a pressão arterial
- Fazer revisão dos pés

A CADA SEIS MESES:

- Exame odontológico

UMA VEZ AO ANO:

- Mapeamento da retina
- Exame completo dos pés
- Vacina contra a gripe

EXAMES DE LABORATÓRIO

A CADA 3/6 MESES:

- Hemoglobina glicolisada

UMA VEZ AO ANO:

- Triglicerídeos
- Colesterol total
- LDL
- HDL
- Creatinina
- Microalbuminúria

EDUCAÇÃO

- Sempre revise as metas do tratamento com o profissional de saúde
- Monitore a glicemia capilar
- Mantenha uma alimentação saudável
- Realize atividade física com frequência

Em caso de dúvida, procure a Unidade de Saúde mais próxima de sua casa.

