

# Анализы и прививки для людей с диабетом



Забота о себе особенно важна, если у вас диабет. Следующие анализы и прививки помогут вам лучше контролировать состояние здоровья и предотвратить осложнения. Возьмите этот список с собой на приём к врачу, чтобы убедиться, что вы получаете все необходимые медицинские услуги.

## Анализы

### Гликированный гемоглобин (А1С или HbA1C)

Этот анализ крови показывает средний уровень сахара в крови за последние 3 месяца.

#### Целевой показатель:

- 7% или ниже

#### Как часто сдавать:

- не менее 2 раз в год

### Анализ на микроальбуминурию (функция почек)

Этот тест показывает, насколько хорошо работают ваши почки. Наличие белка в моче может свидетельствовать о повреждении почек.

- Врач назначит анализ мочи на содержание белка.

#### Как часто сдавать:

- не менее 1 раза в год

### Анализ на холестерин

Повышенный уровень холестерина увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Врач назначит анализ крови для проверки уровня холестерина. Перед анализом нельзя есть и пить минимум 8 часов.

#### Целевой показатель:

- Общий холестерин: менее 200 мг/дл
- ЛПНП (плохой холестерин): менее 100 мг/дл (менее 70 мг/дл может быть рекомендовано пациентам с диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями — уточните у врача)
- ЛПВП (хороший холестерин): выше 40 мг/дл для мужчин, выше 50 мг/дл для женщин
- Триглицериды (плохой холестерин): менее 150 мг/дл

#### Как часто сдавать:

- не менее 1 раза в год

## Прививки

### Прививка от гриппа

У людей с диабетом выше риск заболеть гриппом и умереть от его осложнений. Сделайте прививку от гриппа — это может спасти вам жизнь.

#### Как часто делать:

- 1 раз в год

### Прививка от пневмонии

У людей с диабетом выше риск заболеть пневмонией и умереть от неё. Эта вакцина может спасти вам жизнь!

#### Как часто делать:

- хотя бы 1 раз
- если вам 65 лет или больше — спросите у врача, нужна ли повторная прививка.

## Обследования

### Измерение артериального давления

Повышенное давление увеличивает риск инсульта, сердечно-сосудистых заболеваний, а также проблем с глазами и почками. Давление измеряется с помощью манжеты, надеваемой на руку.

#### Целевой показатель:

Менее 140/90 мм рт. ст. (для пациентов с диабетом и повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний может быть рекомендована цель 130/80 — уточните у врача)

#### Как часто проходить:

на каждом приёме у врача

### Офтальмологическое обследование с расширением зрачков

Этот тест позволяет проверить состояние сетчатки — задней части глаза.

Офтальмолог закапывает специальные капли, чтобы расширить зрачки и получить чёткий обзор сетчатки.

#### Как часто проходить:

1 раз в год

### Стоматологический осмотр

Этот осмотр помогает выявить заболевания дёсен, кариес и другие проблемы полости рта. Метод обследования зависит от конкретной проблемы. Стоматолог порекомендует наилучший вариант лечения.

Чистите зубы и пользуйтесь зубной нитью каждый день, чтобы сохранить здоровье полости рта, зубов и дёсен.

#### Как часто проходить:

посещайте стоматолога 2 раза в год

### Осмотр стоп

Этот осмотр позволяет выявить повреждение нервов в ногах. Врач должен проверить наличие повреждений нервов, отёков, покраснений, вросших или грибковых ногтей, кровоточащих мозолей, трещин на коже, язв или порезов.

#### Обязательно сообщите врачу, если у вас есть:

грибковые ногти, порезы, кровоточащие мозоли

мозоли, трещины, язвы или другие повреждения кожи

#### Как часто проходить:

не менее 1 раза в год



Если у вас возникли вопросы по поводу этого материала, позвоните в службу поддержки клиентов CalOptima Health по бесплатному номеру телефона **1-888-587-8088** (телефон 711) с понедельника по пятницу, с 8 а.м. до 5:30 р.м. У нас есть сотрудники, говорящие на вашем языке. Посетите наш веб-сайт [www.caloptima.org/healthandwellness](http://www.caloptima.org/healthandwellness).

## Мой журнал контроля диабета

### Как пользоваться этим журналом

Используйте эту страницу, чтобы записывать дату и результаты каждого анализа, обследования или прививки. Берите его с собой на врачебный приём и показывайте врачу. Обсудите с врачом, каких показателей вам стоит стремиться достичь. Не забудьте заранее записать вопросы, чтобы не упустить ничего важного во время визита.

Каждый визит к врачу	Дата	Результат
Артериальное давление <b>Моя цель:</b> _____		<b>Моё кровяное давление:</b> _____
Осмотр стоп		
Обсуждение плана ухода за собой		
Контроль веса		
Обзор принимаемых лекарств		
1 раз в год	Дата	Результат
Анализ крови на холестерин <b>Моя цель:</b> _____ Общий: _____ мг/дл ЛПНП: _____ мг/дл ЛПВП: _____ мг/дл Триглицериды: _____ мг/дл		Общий: _____ мг/дл ЛПНП: _____ мг/дл ЛПВП: _____ мг/дл Триглицериды: _____ мг/дл
Полный осмотр стоп		
Стоматологический осмотр		
Офтальмологическое обследование с расширением зрачков		
Прививка от гриппа		
Анализ на микроальбуминурию (функция почек)		
Не менее 2 раз в год	Дата	Результат
Первый анализ крови А1С <b>Моя цель:</b> _____		
Второй анализ крови А1С <b>Моя цель:</b> _____		
Третий анализ крови А1С <b>Моя цель:</b> _____		
Хотя бы 1 раз	Дата	Результат
Прививка от пневмонии Возможно, потребуется вторая доза, если вам больше 65 лет. Уточните у врача.		