

Лечение диабета: азбука контроля над диабетом (ABC)

Азбука контроля над диабетом (ABC) — это 3 важных момента, которые могут помочь вам контролировать диабет и управлять им.

- **«А» — это А1С.** А1С — это анализ крови, который показывает уровень сахара в крови за последние 3 месяца. Он помогает вам отслеживать, насколько эффективно вы контролируете диабет.
- **«В» — это артериальное давление.** Высокое кровяное давление затрудняет работу сердца. Контроль артериального давления помогает снизить риск инфаркта, инсульта или почечной недостаточности.
- **«С» - это препарат для контроля холестерина.** Холестерин - это разновидность жиров в крови, которая может увеличивать риск развития сердечных заболеваний.

Почему важна азбука контроля диабета?

Соблюдение пунктов **азбуки (ABC)** поможет вести более здоровый образ жизни и снизить риск развития инфаркта, инсульта, заболеваний глаз или повреждения нервных окончаний.

Целевой показатель анализа А1С для многих людей — **7** или менее. Если уровень А1С выше, уровень сахара в крови не контролируется, и у вас есть риск возникновения проблем на фоне диабета.

Высокое артериальное давление и высокий уровень холестерина являются тревожными аспектами при диабете. В совокупности они могут спровоцировать сердечный приступ, инсульт и другие опасные для жизни состояния.

Как вы можете контролировать свои показатели ABC?

Проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы узнать, какими должны быть ваши личные целевые показатели **ABC**, и как часто следует их проверять.

Ваш врач может вместе с вами разработать план, который включает в себя здоровое питание, физические упражнения и лекарственные препараты.



Partnership HealthPlan of California и ваш основной поставщик медицинских услуг (PCP) всегда готовы помочь вам в заботе о здоровье!

Обсудите со своим PCP, как можно контролировать диабет. Телефон вашего PCP указан на лицевой стороне вашей идентификационной карточки участника Partnership.