

# Opas ennen seuraavaa lääkärisikäyntiä

Diabetespotilaana sinun on tärkeää huolehtia terveydestäsi, jotta liitännäissairaudet voidaan ehkäistä tai havaita.

Lataa opas ennen seuraavaa lääkärikäyntiäsi ja valmistaudu aiheesta keskusteluun.



## 1/ Pidä silmällä verenpainetta ja kolesterolia.

Tarkista verenpaineesi ja kolesterolitasosi. Korkea verenpaine voi lisätä sydän- ja verisuonitautien riskiä.

Vinkkejä sydän- ja verisuonitautien ehkäisemisestä ja havaitsemisesta keskusteluun:

- Onko minulla korkea verenpaine ja jos on, tarvitsenko lääkkeitä verenpaineen alentamiseksi?
- Mitä kolesterolimittaukseni osoittavat?

## 2/ Käy säännöllisesti näöntarkastuksessa.

Käy säännöllisesti silmälääkärissä, jotta diabetekseen liittyvät silmäsairaudet voidaan havaita ajoissa.

Vinkkejä silmäsairauksien ehkäisemisestä ja havaitsemisesta keskusteluun:

- Milloin on silmän valokuvauksen aika?
- Mihin minun tulee kiinnittää huomiota, jotta mahdollinen silmäsairaus havaitaan ajoissa?

## 3/ Tarkista munuaisten toiminta.

Munuaistoimintaa on seurattava säännöllisesti, koska diabetes voi vaikuttaa munuaisten toimintaan.

Vinkkejä munuaistaudin ehkäisemisestä ja havaitsemisesta keskusteluun:

- Mitä munuaiskokeeni kertovat?
- Onko virtsassani proteiinia?
- Millainen munuaisvaurion riski minulla on?

## 4/ Kiinnitä huomiota verensokeriisi.

Mittaa verensokeriisi ohjeen mukaisesti. Pidä sokeritasosi tavoitealueella.

## 5/ Huomioi ruokavalio ja liikunta arjessasi.

Noudata terveellistä ruokavaliota ja harrasta liikuntaa säännöllisesti. Tämä voi auttaa sinua hallitsemaan verensokeria ja vähentämään sydäntautien riskiä.

## 6/ Vältä tupakointia ja alkoholin käyttöä.

Vältä tupakointia ja rajoita alkoholin käyttöä. Sekä tupakointi että liiallinen alkoholin käyttö voivat lisätä komplikaatioiden riskiä.

## 7/ Pidä huolta jaloistasi.

Tarkista jalkasi päivittäin ja pidä ne puhtaina ja kosteutettuina. Jalkahaavat ja -infektiot ovat yleisiä diabeteksen komplikaatioita.

Muita esille tuotavia asioita.

Noudata lääkärin ja hoitajan antamia ohjeita. Ota määrätyt lääkkeet ohjeen mukaisesti.

