

diabetes: sua lista de verificação

Você pode minimizar o risco de desenvolver diabetes

Esteja ciente dos fatores de risco.

Você sabia que ter psoríase ou artrite psoriásica pode aumentar o risco de desenvolver diabetes? Outros fatores incluem:

Índice de massa corporal (IMC) ≥ 25

Idade 45+

Histórico familiar

Alguém da sua família já vive com diabetes?

Outras condições

Você tem doença cardiovascular, hipertensão, obesidade, acidente vascular cerebral, síndrome dos ovários policísticos ou histórico de diabetes gestacional?



O seu médico faz exames regulares de diabetes?

Muitas diretrizes sugerem exames regulares para diabetes. Converse com seu médico sobre diabetes, especialmente se você tiver outros fatores de risco, e peça para ser examinado regularmente. O diagnóstico precoce irá mantê-lo saudável!

Reduza o risco e melhore a sua psoríase

Dieta e Exercícios

Uma dieta saudável, com muitas frutas, vegetais e grãos integrais, ajudará você a manter um peso saudável e manterá seus níveis de açúcar no sangue sob controle. Divirta-se com exercícios regulares, mesmo que moderadamente.

Hábito de Fumar

Existem muitos programas e estratégias que podem ajudá-lo a parar de fumar. Se você já tentou e não conseguiu, não desanime! Talvez você precise tentar muitas estratégias, e várias vezes, mas você CONSEGUE parar de fumar.

vivendo bem com diabetes.

Você está vivendo com psoríase ou artrite psoriásica e diabetes?

Mudanças no estilo de vida ajudam a controlar seu diabetes

Uma dieta saudável, exercícios físicos e um peso saudável manterão seus níveis de glicose no sangue sob controle. Se você fuma, parar de fumar também o ajudará a controlar seu diabetes. O exercício físico regular é uma parte essencial do controle do diabetes. Encontre maneiras divertidas de incorporar exercícios moderados em sua vida diária.

Mantenha seus níveis de glicose no sangue sob controle ao longo do tempo

Monitore seu diabetes regularmente com seu médico. Com o tempo, talvez você precise de medicamentos ou insulina para controlar o nível de glicose no sangue.

O diabetes está afetando seu corpo?

Se não for tratado de forma adequada, o diabetes pode afetar outras partes do corpo, como pés, olhos ou rins. Peça orientação ao seu médico sobre como detectar potenciais complicações do diabetes.

