

diabète: votre liste de control

Vous pouvez réduire votre risque de développer un diabète

Soyez conscient(e) des facteurs de risque.

Saviez-vous que le fait de souffrir de psoriasis ou d'arthrite psoriasique peut augmenter votre risque de développer un diabète ? Les autres facteurs incluent :

Indice de masse corporelle (IMC) ≥ 25

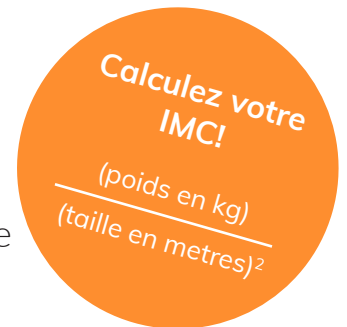
Âge 45+

Antécédents familiaux

Y a-t-il une ou plusieurs personnes souffrant de diabète dans votre famille ?

Autres affections

Souffrez-vous d'une maladie cardiovasculaire, d'hypertension, d'obésité, du syndrome des ovaires polykystiques, ou avez-vous des antécédents d'AVC ou de diabète gestationnel ?



Votre médecin pratique-t-il régulièrement un test de dépistage du diabète ?

De nombreuses directives préconisent un dépistage régulier du diabète. Discutez du diabète avec votre médecin, en particulier si vous présentez d'autres facteurs de risque, et demandez à être dépisté(e) régulièrement. Un diagnostic précoce vous permettra de rester en bonne santé !

Réduisez le risque et améliorez votre psoriasis

Régime alimentaire et exercice physique

Une alimentation saine comprenant de grandes quantités de fruits, de légumes et de céréales complètes vous aidera à maintenir un poids sain et à garder votre glycémie sous contrôle. Amusez-vous en faisant régulièrement de l'exercice, même si ce n'est qu'à une intensité modérée.

Tabagisme

Il existe de nombreux programmes et stratégies pour vous aider à arrêter de fumer. Si vous avez déjà essayé sans succès, ne vous découragez pas ! Vous devrez peut-être essayer de nombreuses stratégies et vous y reprendre à plusieurs fois, mais vous POUVEZ arrêter de fumer.

bien vivre avec le diabète.

Vous souffrez de psoriasis ou d'arthrite psoriasique et de diabète ?

Des changements dans votre mode de vie vous aideront à gérer votre diabète

L'exercice physique, ainsi qu'une alimentation équilibrée et un poids sain vous permettront de garder votre glycémie sous contrôle. Si vous fumez, arrêter le tabac vous aidera également à gérer votre diabète. La pratique régulière d'une activité physique fait partie intégrante de la gestion du diabète. Trouvez des moyens agréables d'intégrer des exercices d'intensité modérée dans votre vie quotidienne.

Gardez votre glycémie sous contrôle au fil du temps

Surveillez régulièrement votre diabète avec votre médecin. Au fil du temps, vous aurez peut-être besoin de médicaments ou d'insuline pour contrôler votre glycémie.

Le diabète a-t-il une incidence sur votre corps?

S'il n'est pas correctement géré, le diabète peut affecter d'autres parties de votre corps, telles que vos pieds, vos yeux ou vos reins. Demandez à votre médecin de vous expliquer comment déceler d'éventuelles complications du diabète.

