

# 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)  $\geq 25$

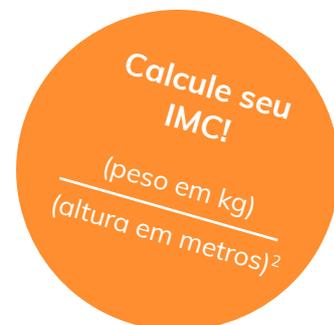
Idade 45+

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.

