

## Рекомендации по медицинскому контролю при диабете у взрослых

### Осмотры, анализы и прививки

Вы являетесь самым важным человеком в числе тех, кто вас лечит. Обсудите с лечащей вас бригадой приведенные ниже рекомендации по периодичности осмотров, анализов и прививок.

Планируйте это как обычные регулярные посещения врачей или лаборатории. Таким образом те, кто вас лечит, сумеют распознать болезнь или другие проблемы на ранних стадиях, когда их значительно легче лечить.

### Осмотры

Осмотры (врачи и другие специалисты)	Как часто
Посещение лечащего врача (включает анализ плана лечения диабета, осмотр стоп ног, проверку роста, веса и кровяного давления*)	Каждые 3 – 6 месяцев, в зависимости от состояния здоровья
Проверка глазной сетчатки	Каждый год
Осмотр стоп ног	Каждый год или чаще, если есть проблемы
Получение новейшей информации о диабете	Каждый год
Посещение зубного врача	Каждые 6 месяцев

\* Обсудите прием аспирина, ингибиторов АПФ и статина.

## Анализы

Анализ	Как часто	Желаемый диапазон результатов
Анализ крови на гемоглобин A1c	По крайней мере два раза в год; более часто, если нужных показателей A1c не удалось достичь	7 процентов или меньше для большинства людей
Микроальбуминурия (почки)	Каждый год для большинства людей	30 мкг/мл или меньше
Кровяное давление	При каждом посещении	130 или ниже (верхнее число) или 80 или ниже (нижнее число)

## Прививки

Прививка	Как часто
Прививка от гриппа	Каждую осень
Прививка от пневмонии	Один раз, хотя некоторым людям нужно ввести вторую дозу. Спросите у лечащего врача или медсестры.
Прививка от столбняка	Каждые 10 лет
Вакцинация от гепатита В	Один раз, серия из трех инъекций в течение 6 месяцев для людей в возрасте от 19 до 59 лет.

## Об осмотрах, анализах и прививках

- **Проверка глазной сетчатки.** Полный офтальмологический осмотр включает обследование, с расширением зрачка, сосудов сетчатки (ретинопатию) или на наличие других изменений. Это может предотвратить слепоту.
- **Осмотр стоп ног.** Полный осмотр стоп ног включает проверку чувствительности (к прикосновению специальной нитью — монофиламентом), циркуляции и пульса, а также цвета кожи.
- **Получение новейшей информации о диабете.** Узнайте об индивидуальных или групповых занятиях.
- **Получение новейшей информации о диабете у диетолога.** Диетолог может информировать о полезных для вас продуктах и помочь подсчитывать калории и углеводы в соответствии с вашим графиком и образом жизни.
- **Анализ крови на гемоглобин A1c.** Этот анализ крови определяет средний уровень глюкозы в крови за последние 3 месяца.
- **Микроальбумин.** Этот анализ позволяет обнаружить незначительное количество белка в моче. Увеличение содержания белка в моче у больных диабетом может означать почечную недостаточность.

■ **Проверка кровяного давления.** Если высокое кровяное давление не лечить, то это может привести к болезни сердца, инсульту, болезням ног, почечной недостаточности и болезням глаз. Allina Health рекомендует, чтобы кровяное давление было 130/80 или ниже.

■ **Прививка от гриппа.** Противогриппозная вакцина предотвратит заболевание гриппом или облегчит проявление его симптомов в период с ноября по февраль.

■ **Прививка от пневмонии.** Эта вакцина предотвратит заболевание пневмококковой пневмонией людей старше 65 лет, а также людей с высоким риском заболевания (например, больных диабетом или астмой).

Узнайте в своей страховой компании, оплачивает ли она эти осмотры, анализы и прививки. Направление от врача не является гарантией оплаты.

# Guidelines for Adult Diabetes Care

## Exams, Tests and Immunizations

You are the most important member of your health care team. Talk with your health care providers about the exam, test and immunization schedules shown below. Plan for them as part

of your regular health care routine. This will help your health care providers find diseases or problems in the early stages when they are more treatable.

### Exams

Type of exam	How often
<b>Doctor office visit</b> (includes diabetes treatment plan review, foot exam, height, weight and blood pressure check*)	every 3 to 6 months, based on health status
<b>Retinal eye exam</b>	every year
<b>Foot exam</b>	every year or more often if there is a problem
<b>Diabetes education update</b>	every year
<b>Dental visit</b>	every 6 months

\* Talk about the use of aspirin, ACE inhibitors and a statin.

### Tests

Type of test	How often	Target range
<b>A1c blood test</b>	You should have this test at least twice a year; more often if A1c goals are not met.	7 percent or less for most people
<b>Microalbuminuria (kidney)</b>	every year for most people	30 mcg/mL or less
<b>Blood pressure</b>	every visit	130 or less (top number) or 80 or less (bottom number)

## Immunizations

Type of immunization	How often
Flu shot	every fall
Pneumonia vaccine	One time, although some people may need a second dose. Ask your health care provider.
Tetanus	every 10 years
Hepatitis B vaccine	One time, a series of three injections (shots) for ages 19 to 59 years old within 6 months.

### About Exams, Tests and Immunizations

- **Retinal eye exam:** A complete eye exam includes dilation of the retina to check for disease (retinopathy) or change. This may prevent blindness.
  - **Foot exam:** A complete exam of your feet will include testing for sensation (monofilament, circulation and pulse) and checking their color.
  - **Diabetes education:** Learn about individual or group classes.
  - **Diabetes education with a dietitian:** A dietitian can discuss healthy food choices and help customize a calorie and carbohydrate count that fits well with your schedule and lifestyle.
  - **A1c:** This lab test reflects your average blood glucose level over the past 3 months.
  - **Microalbumin:** This test detects minute amounts of protein in urine. An increase of the amount of protein in urine is an indication of kidney failure in people with diabetes.
  - **Blood pressure check:** Untreated high blood pressure can lead to heart disease, stroke, leg diseases, kidney failure and eye diseases. Allina Health recommends a blood pressure of 130/80 or less.
  - **Flu shot:** Flu vaccine will prevent or lessen flu symptoms November through February.
  - **Pneumonia vaccine:** This vaccine will prevent pneumococcal pneumonia in adults older than age 65 and those with high-risk conditions (such as diabetes or asthma).
- Please contact your health insurance provider about coverage for these tests, exams and immunizations. A doctor's referral for health services does not guarantee coverage.