

## Diabetes: The Recipe for a Good Doctor's Visit

This isn't a traditional food recipe. But it's a good one to follow before, during and after the next time you meet with your doctor about your diabetes.

### Ingredients

- 1 well-working pen or pencil
- 1 notebook
- 3 lists (medicines/vitamins, allergies, questions/concerns)
- 1 blood glucose record book
- 1 pair of comfortable, easy-to-remove shoes
- 1 pair of comfortable, easy-to-remove stockings
- 1 folder
- 1 appointment book

## Диабет: рецепт для успешного посещения врача

Любой кулинарный рецепт включает ингредиенты и поэтапные инструкции. Наш рецепт не кулинарный, но тоже включает ингредиенты и поэтапные инструкции для успешного следующего посещения врача по поводу диабета.

### Ингредиенты

- 1 хорошо пишущая ручка или карандаш
- 1 блокнот
- 3 списка (лекарства/витамины, аллергические реакции, опасения/вопросы)
- 1 дневник с записями показателей уровня глюкозы в крови
- 1 удобная обувь, которую можно легко снять
- 1 удобные легко снимаемые носки
- 1 папка
- 1 календарь для записей

## Before the Appointment

- List all medicines you take. Note how much you take (dose) and how often. The list should include prescription and over-the-counter medicines, including low dose aspirin, vitamins or supplements.
- List any allergies you have.
- List any questions or concerns about your medical or emotional care you want to talk about.

## During the Appointment

- Give your three lists (medicines, allergies, questions) to the nurse to give to the doctor. If you don't have a medicine wallet card, ask for doctor for one.
- Remove your shoes while waiting for the doctor in the exam room.
- Remove your socks when the doctor arrives. This will remind him or her to check your feet.
- Go over the three lists and your blood glucose record book with your doctor.
- Write down answers to questions or concerns in your notebook.
- Ask for lab results and talk about any related questions or concerns.

## After the Appointment

- Write down what your doctor has told you to do.
- Put lab results in a folder and chart progress.
- Schedule a follow-up appointment for any items that you and your doctor want to talk more about.

## До приема

- Составьте список всех принимаемых лекарств. Для каждого лекарства запишите, как часто вы его принимаете и дозу. В список нужно включить лекарства по рецепту врача, продающиеся без рецепта лекарства, например, аспирин в низкой дозе, а также витамины и биодобавки.
- Запишите все аллергические реакции.
- Запишите всё, что вас беспокоит: вопросы и медицинские и эмоциональные проблемы, которые вы хотите обсудить с врачом.

## Во время приема

- Отдайте свои 3 списка (лекарства, аллергические реакции, вопросы) медсестре для передачи врачу. Если у вас нет карточки со списком лекарств, которая помещается в бумажник (medicine wallet card), попросите ее у врача.
- Снимите обувь, пока вы ждете врача в смотровом кабинете.
- Снимите носки, когда придет врач. Тем самым вы напомните ему, что нужно осмотреть стопы ног.
- Обсудите с врачом свои 3 списка и записи показателей уровня глюкозы в крови.
- Запишите в блокнот ответы на вопросы и советы врача.
- Попросите дать вам результаты анализов и обсудите всё, что вас беспокоит в связи с этим.

## После приема

- Запишите все указания врача.
- Поместите результаты анализов в папку и внесите в таблицу (или на график).
- Запишитесь на прием, чтобы обсудить с врачом проблемы, о которых нужно поговорить подробнее.

## Know Your ABCs

### A is for A1c

This is a blood test that reflects average blood glucose level over the past two or three months. You should have this test at least twice a year. Aim for an A1c level of 7 percent or less.

### B is for blood pressure

You can lower your risk for heart disease by lowering your blood pressure to 130/80 or less. Have your blood pressure checked every time you see your doctor.

### C is for cholesterol

You should take a statin medicine to protect your arteries and reduce your risk of heart disease.

## Следите за тремя показателями

### Гемоглобин A1c

При анализе крови определяют гемоглобин A1c – средний уровень глюкозы в крови за последние два или три месяца. Вам нужно делать этот анализ по крайней мере два раза в год. Желательно, чтобы этот показатель был 7 процентов или меньше.

### Кровяное давление

Если поддерживать кровяное давление на уровне 130/80 или ниже, то риск болезни сердца снизится. На каждом приеме у врача попросите измерить кровяное давление.

### Холестерин

Вам следует принимать статины – лекарство, которое защищает артерии и снижает риск болезни сердца.