

# ZIUA MONDIALĂ A DIABETULUI

14 NOIEMBRIE 2024



## 7 pași pentru un trai mai bun al persoanelor cu diabet zaharat



### 1 Mâncați sănătos

- Reduceți sau eliminați alimentele și băuturile dulci/alimentele foarte procesate;
- Concentrați-vă mesele pe proteine și legume fără amidon;
- Reduceți intenționat aportul caloric, evitați să mâncați din plictiseală;
- Urmăriți dimensiunile porțiilor.



### 2 Fiți activ

- Efectuați exerciții fizice 5 zile pe săptămână;
- Fiți activi 30 de minute pe zi.



### 3 Monitorizați

- Verificați-vă periodic nivelul zahărului din sânge, tensiunea arterială și colesterolul;
- Efectuați periodic controale la oftalmologie, stomatologie, cardiologie.



### 4 Urmați tratament adecvat

- Înțelegeți cum acționează medicamentele și luați dozele potrivite, conform recomandărilor medicale.



### 5 Soluționați problemele

- Recunoașteți ce înseamnă valori crescute și scăzute ale zahărului din sânge (glicemie), înțelegeți ce le-a provocat și învățați cum să le preveniți și tratați.



### 6 Reduceți riscurile

- Renunțați la fumat;
- Consultați regulat medicul de familie și diabetolog pentru controale și teste.



### 7 Aveți o abordare pozitivă

- Obțineți sprijin din partea familiei, a prietenilor și a echipei de îngrijire a diabetului;
- Stabiliți obiective realiste și lucrați pentru realizarea lor.



**Începeți schimbarea pentru o viață mai bună!**



Institutul Național de Sănătate Publică



Ministerul Sănătății



Direcția de Sănătate Publică Covasna

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită