



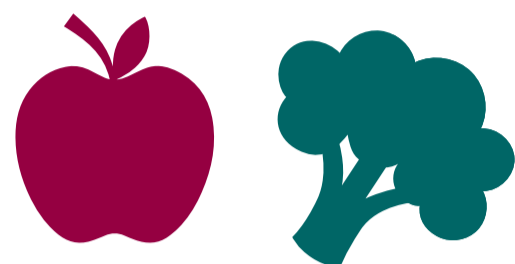
Regularnie bierz udział we wszystkich **lekarskich badaniach profilaktycznych i kontrolnych**.



Zwracaj uwagę na swój **poziom lipidów i cholesterolu we krwi**.



Zwracaj uwagę na **wystarczającą ilość snu i jego regularny rytm**.



Stosuj **zrównoważoną, zbilansowaną dietę bogatą w błonnik**.

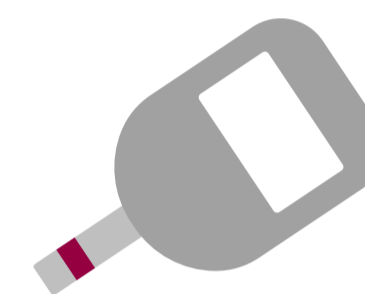


Unikaj **lub ograniczaj konsumpcję nikotyny i alkoholu**.

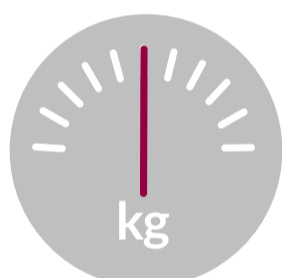


W miarę możliwości postaraj się **złagodzić stres**.

## Zapobieganie cukrzycowym chorobom wtórnym



Postaraj się osiągnąć **długotrwałą odpowiednią kontrolę glikemii**.

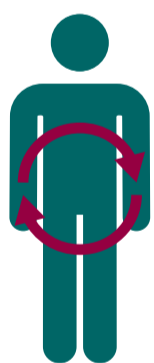


Zwracaj uwagę na **prawidłową wagę ciała**. Postaraj się unikać nadwagi lub zredukować istniejącą nadwagę.



**Unikaj nadciśnienia.**

W przypadku nadciśnienia należy zastosować odpowiednie leczenie.



Postaraj się **unikać ciężkich zaburzeń metabolicznych** (hipoglikemii i hiperglikemii) – w szczególności tych, w przypadku których konieczna jest pomoc osób trzecich.



Ćwicz regularnie (**umiarkowane ćwiczenia fizyczne** przez co najmniej 3 godziny tygodniowo) i włącz aktywność fizyczną do swoich codziennych zajęć.



Omów z swoim lekarzem rodzinnym lub diabetologiem swoją indywidualną, docelową masę ciała, poziom cukru, ciśnienie krwi oraz poziom lipidów i cholesterolu we krwi.