



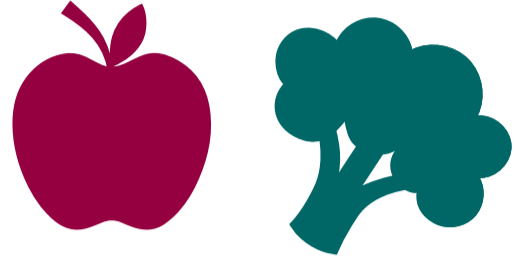
Bütün tıbbî tedbir ve kontrol muayenelerine düzenli olarak katılın.



Kandaki yağ ve kolesterol seviyelerini izleyin.



Yeterince uyuduğunuzdan ven **muntazam bir uyku düzenine** sahip olduğunuzdan emin olun.



Bol çeşitli, dengeli ve lif yönünden zengin **bir diyet uygulayın.**

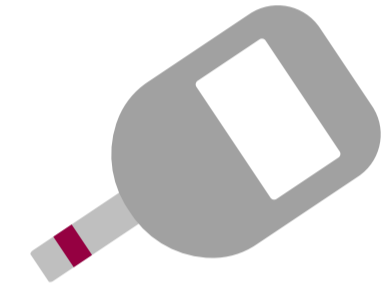


Tütün ve alkol tüketiminden **kaçın**ın veya bunları sınırlandırın.



Stresi mümkün olduğunca azaltmaya çalışın.

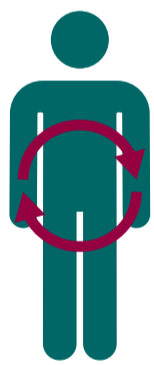
Diyabetle bağlı komplikasyonların önüne geçmek



Uzun vadede **uygun bir kan şekeri ayarlamasına** erişmeye çalışın.



Normal vücut ağırlığını korumaya dikkat edin. Fazla kilolu olmaktan kaçınmaya veya mevcut fazla kiloyu azaltmaya çalışın.



Şiddetli metabolik dengesizliklerden (Düşük ve yüksek kan şekeri değerlerinden) – özellikle de dışarıdan yardıma ihtiyaç duyulacak olanlardan – **kaçınmaya** çalışın.



Düzenli egzersiz yapın (haftada en az 3 saat **orta düzeyde fiziksel aktivite**) ve fiziksel aktiviteyi günlük yaşamınıza dahil edin.



Yüksek tansiyondan kaçın. Yüksek tansiyonunuz varsa mutlaka uygun tedaviyi alın.



Vücut ağırlığı, kan şekeri ve kan basıncının yanı sıra kan lipidleri ve kolesterol düzeyleri için bireysel hedef aralığınızı aile doktorunuz ve/veya diyabet uzmanınızla görüşün.