

Профилактика: как можно предотвратить развитие нефропатии?

В исследовании по контролю за диабетом и его осложнениями было показано, что у пациентов с **хорошим гликемическим контролем** риск развития нефропатии на стадии альбуминурии был ниже на **30%**, а прогрессирования нефропатии — в **2 раза ниже**, чем у пациентов с плохим контролем.

Это значит, что особенно важно совместно с вашим лечащим врачом подобрать такую терапию сахарного диабета, которая позволит вам достигать ваших **индивидуальных целей** лечения и избежать развития осложнений.

Кроме того, немаловажен контроль артериального давления.

Есть несколько немедикаментозных способов снижения артериального давления:

- снижение веса;
- уменьшение употребления соли;
- ограничение приема алкоголя;
- отказ от курения;
- увеличение физической активности.

Если артериальное давление у Вас выше 130\80 мм.рт.ст., необходимо подобрать адекватную **гипотезивную терапию**- обратитесь к своему лечащему врачу!