

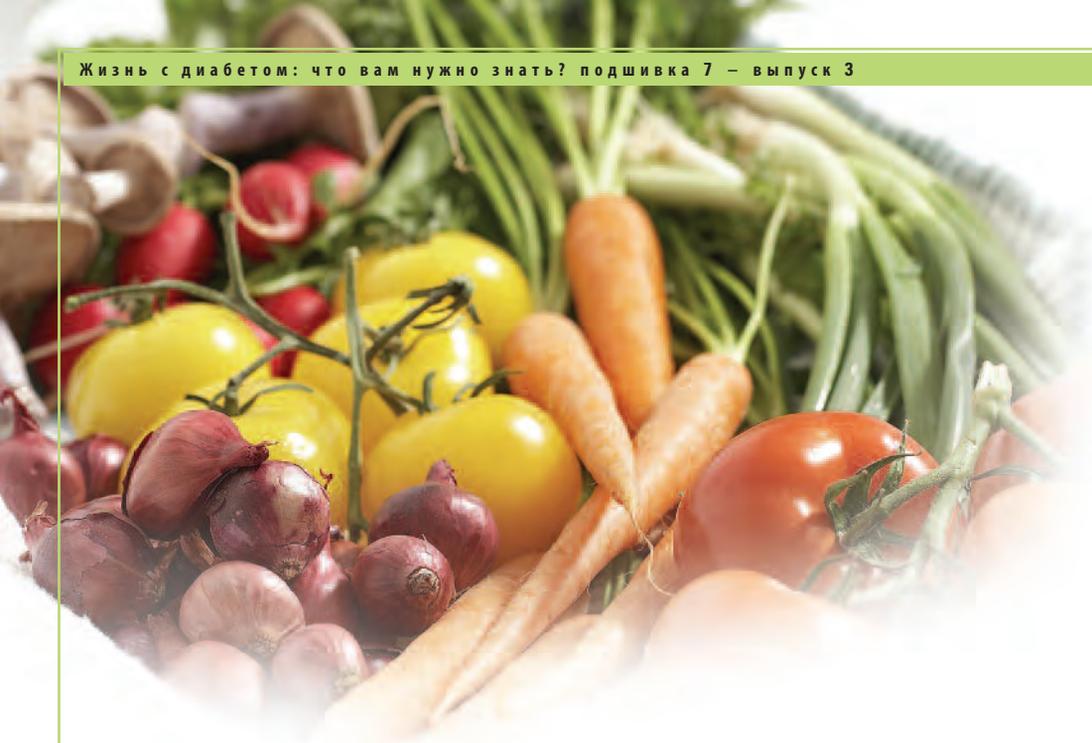
# Бюллетень «Здоровье»

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА

№ 58 в серии бюллетеней «Здоровье» по вопросам, волнующим всех жителей Нью-Йорка

## Жизнь с диабетом

*Что вам нужно знать?*



## Если вы страдаете диабетом, у вас повышен риск:

- заболеваний сердца
- инсультов
- нервных нарушений
- проблем со зрением и слепоты
- заболеваний почек
- ранней смерти

Контролировать содержание сахара в крови – очень важно, но недостаточно. Не менее важно следить за кровяным давлением и уровнем холестерина.

**Диабет – опасное заболевание, но даже с ним можно провести долгую и здоровую жизнь! Вот, что вам нужно знать.**



## Как сохранить здоровье?

Чтобы снизить содержание сахара в крови, давление и уровень холестерина, соблюдайте несколько простых советов.

### Будьте физически активны

- Не менее 30 минут 5 дней в неделю занимайтесь физическими упражнениями с умеренной нагрузкой (например, ходите в быстром темпе).
- Выходите из автобуса или метро на одну остановку раньше и проходите остаток пути пешком.
- Гуляйте во время обеденного перерыва.
- Вместо того, чтобы пользоваться лифтами и эскалаторами, поднимайтесь по лестнице.
- Включайте музыку и танцуйте.
- Занимайтесь домашними делами, например пылесосьте или мойте пол.

### Ешьте здоровую пищу и поддерживайте вес в норме

- Ешьте больше фруктов и овощей.
- Употребляйте меньше жира, сахара и соли.
- Вместо газировок или соков с сахаром пейте воду (в том числе минеральную) или диетические напитки.
- Ешьте как можно меньше конфет, сладостей, чипсов и жареной пищи.
- Как можно чаще готовьте дома.

### Вот еще несколько полезных советов.

- Проверяйте содержание сахара в крови, когда это рекомендовано врачом.
- Держите ступни ног чистыми и сухими.
- Чистите зубы щеткой и нитью каждый день.
- Бросьте курить. Чтобы получить помощь в этом, позвоните по телефону 311 или поговорите со своим врачом.

## Прием лекарств

### Принимайте лекарства согласно инструкциям на упаковке.

- Даже если диабет, высокое кровяное давление или повышенный уровень холестерина не сказываются на вашем самочувствии, важно принимать лекарства каждый день.
- Инсулин отлично снижает содержание сахара в крови.
- Для ввода инсулина используются очень маленькие и удобные иглы.
- Узнайте у врача, в каких дозах и когда нужно принимать лекарства.
- Попросите врача или аптекаря составить простой план приема лекарств.
- Узнайте у врача о возможных побочных эффектах и, если они появились у вас, сообщите ему об этом.



## Как врач может помочь вам сохранить здоровье?

Врач может помочь вам защитить важные органы и части тела за счет указанных ниже мер.

### Сердце и мозг

- Измерение кровяного давления *на каждом приеме*. Оно должно быть не выше 130/80.
- Проверка уровня холестерина *каждый год*. Уровень «плохого» холестерина (ЛНП) должен быть ниже 100.
- Проверка содержания сахара в крови за три месяца (А1С) *не менее двух раз в год*. У большинства людей нормальный показатель А1С должен быть ниже 7 %.

### Почки

Анализ мочи для выявления почечных заболеваний.

### Глаза

Направление к офтальмологу *раз в год*.

### Зубы и десны

Направление к стоматологу *два раза в год*.

### Ступни

Проверка чувствительности ступней и наличия на них язв. Язвы могут привести к инфекции, а та, в свою очередь, – к ампутации.

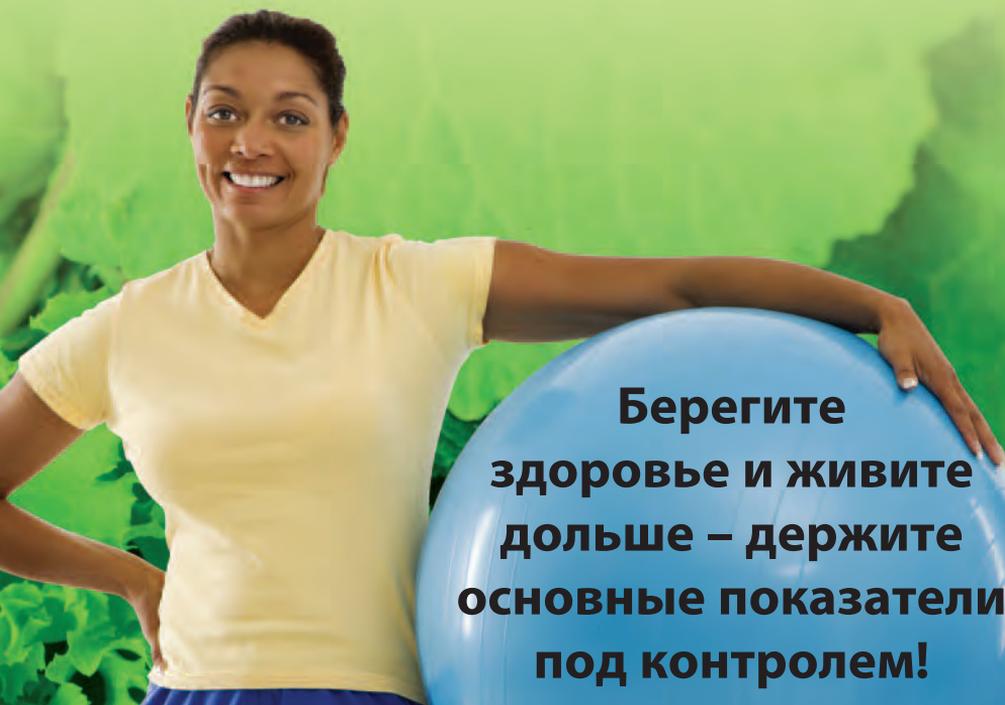
### Темы, которые вам следует обсудить с врачом.

- **Физическая активность и здоровый вес.** Даже небольшая физическая активность и потеря всего нескольких килограммов приносит большую пользу.
- **Аспирин.** Насколько он подходит вам для защиты сердца и мозга.
- **Ежегодная вакцинация от гриппа.** Диабет осложняет протекание гриппа.
- **Однократная вакцинация от воспаления легких.**
- **Проблемы с сексуальной жизнью.**



# Знайте и контролируйте свои основные показатели

- **A1C** (содержание сахара в крови за три месяца): *не более 7 %.*
- **Кровяное давление**: *не более 130/80.*
- **Холестерин**: уровень «плохого» холестерина (ЛНП) *должен быть не выше 100.*
- **Курение**: *если вы курите – бросьте прямо сейчас.*



**Берегите  
здоровье и живите  
дольше – держите  
основные показатели  
под контролем!**

## Дополнительная информация и помощь

- Управление здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорка: [nyc.gov/health/diabetes](http://nyc.gov/health/diabetes) или позвоните по телефону 311 и узнайте о диабете
- Бюллетени по вопросам охраны здоровья: [nyc.gov/heart](http://nyc.gov/heart) или телефон 311
  - #42: Контролируйте свой уровень холестерина: берегите свое сердце
  - #43: Выбирайте продукты, не содержащие транс-жиров
  - #50: Высокое кровяное давление: вы можете иметь его и не знать об этом!
  - #51: Как сбросить вес и сохранить результат
  - #55: Прием лекарств: как сделать его более легким
- Американская диабетическая ассоциация: [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)
- Центры по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention): [www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)
- Национальная образовательная программа по вопросам диабета: [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)
- Национальные институты здоровья: [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

**ЗВОНИТЕ  
311**

Для получения экземпляров любых бюллетеней «Здоровье»

Все бюллетени «Здоровье» также можно найти на веб-странице [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)

Посетите веб-страницу [nyc.gov/health/email](http://nyc.gov/health/email), чтобы подписаться на бесплатную рассылку по электронной почте

ПОДШИВКА 7, ВЫПУСК 3

# Бюллетень «Здоровье»

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА

№ 58 в серии бюллетеней «Здоровье» по вопросам, волнующим всех жителей Нью-Йорка

Управление здравоохранения и психической  
гигиены города Нью-Йорка  
New York City Department of Health and Mental  
Hygiene



## Жизнь с диабетом:

*Что вам нужно знать?*

ЗВОНИТЕ  
**311**

В случаях, когда не требуется срочная помощь, если вы находитесь в г. Нью-Йорке  
Перевод по телефону на более чем 170 языков