

С чего начать

ЧТО ТАКОЕ ДИАБЕТ?

Диабет — это заболевание, при котором уровень сахара в крови слишком высок. Организм контролирует уровень сахара в крови, вырабатывая гормон инсулин. Людям с диабетом (диабетикам) не хватает инсулина, или их организм не может его нормально использовать. Диабетики более подвержены:

- повреждениям нервов
- проблемам со зрением и слепоте
- заболеваниям почек
- ранней смерти
- инсульту
- болезням сердца

Если у вас диабет, вы не одиноки.



Диабет диагностируют у каждого девятого взрослого жителя Нью-Йорка.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

Диабет — это серьезное заболевание, но вы можете прожить долгую и здоровую жизнь! Ниже описано, какие действия вам необходимо предпринять.



Регулярно посещайте своего врача.



Если вы курите, немедленно откажитесь от этой привычки. Чтобы узнать больше, посетите веб-сайт nysmokefree.com.



Принимайте лекарства в соответствии с предписаниями.



Пейте воду вместо сахаросодержащих напитков.



Проходите проверку зрения не реже одного раза в год.



Ведите более активный образ жизни: больше двигайтесь и меньше сидите на месте



Поддерживайте здоровый вес. Чтобы узнать больше, посетите веб-сайт choosemyplate.gov.



Посещайте стоматолога каждые шесть месяцев.



Ешьте больше цельных продуктов, например фруктов и овощей, и меньше продуктов, подвергшихся обработке.



Поддерживайте чистоту и сухость стоп и каждый вечер проверяйте их на наличие ран, порезов и других проблем. Если возникнут какие-либо проблемы, как можно скорее обратитесь к своему врачу.