

Бюллетень «Здоровье»

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРК

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

Благополучная жизнь с диабетом





Диабет — это заболевание, при котором уровень сахара в крови слишком высок. Организм контролирует уровень сахара в крови с помощью гормона под названием инсулин. Людям с диабетом не хватает инсулина, или их организм не может его нормально использовать.

У людей с диабетом более высокая вероятность возникновения:

- болезней сердца;
- инсульта;
- повреждения нервов;
- проблем с глазами и слепоты;
- заболевания почек;
- ранней смерти.

Если у вас диабет, вы не одиноки. Его диагностируют у каждого десятого взрослого жителя Нью-Йорка.

Диабет — это серьезное заболевание, но вы все же можете прожить долгую и здоровую жизнь! Вот что для этого нужно делать.

Заботиться о своем теле

Выполняйте физические упражнения хотя бы по 30 минут в день пять дней в неделю.

- Выйдите из автобуса или метро на остановку раньше и пройдите остаток пути пешком.
- Прогуливайтесь во время обеденного перерыва.
- Поднимайтесь по лестнице пешком, а не на лифте или эскалаторе.

Придерживайтесь здоровой диеты и следите за весом.

- Ешьте больше овощей и фруктов и меньше конфет, сладостей, чипсов и жареной пищи.
- Пейте обыкновенную или газированную воду вместо сладких напитков или сока.
- Чаще готовьте еду дома.



Что еще можно сделать:

- Проверяйте уровень сахара в крови с частотой, рекомендуемой вашим врачом.
- Поддерживайте чистоту и сухость стоп. Носите удобную обувь. Каждый вечер осматривайте стопы на предмет язв и сообщайте своему врачу обо всех проблемах. Язвы могут привести к инфекции. Инфекция может привести к ампутации.
- Каждый день чистите зубы с помощью зубной щетки и нити. Посещайте стоматолога два раза в год.
- Откажитесь от курения. Для получения помощи, в том числе бесплатных лекарств и консультаций, звоните по номеру 311 or 1-866-NYQUITS или посетите nysmokefree.com.

Принимайте лекарства, даже если не чувствуете себя больными

Чрезвычайно важно принимать лекарства от диабета, повышенного артериального давления или холестерина каждый день, чтобы снизить вероятность возникновения таких проблем, как болезни сердца и инсульт. Попросите своего врача или фармацевта составить для вас простой план лечения и обсудите все вопросы, опасения или побочные эффекты, которые у вас имеются.



Знайте свои основные показатели и держите их под контролем

- **Уровень гликированного гемоглобина (A1C, содержание сахара в крови за три месяца):** 7 или другое значение, рекомендованное врачом.
- **Артериальное давление:** менее 140/90.
- **Холестерин:** следует снизить уровень липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) — «плохого» холестерина.
- **Курение:** если вы курите, немедленно откажитесь от этой привычки.

Регулярно посещайте своего врача

Ваш врач может оказать вам следующую помощь:

- проверить уровень A1C, артериальное давление и холестерин;
- сделать анализ мочи, чтобы проверить наличие болезни почек;
- осмотреть стопы, чтобы определить изменения в ощущениях и наличие язв;
- проверить зрение один раз в год.

Обсудите со своим врачом:

- **ежегодную прививку от гриппа.** Больные диабетом переносят грипп намного тяжелее, чем люди, не страдающие от этого недуга;
- **необходимость прививки от пневмонии;**
- **проблемы сексуального характера;**
- различные способы, с помощью которых можно снизить вероятность возникновения таких проблем, как болезни сердца и инсульт.

Что такое А1С?

Если вы больны диабетом, ваш врач наверняка упомянет нечто под названием А1С. Это цифра, показывающая, насколько высоким был уровень сахара в крови в течение последних трех месяцев. Высокий уровень сахара в крови повышает риск возникновения проблем со здоровьем.

Уровень гликированного гемоглобина (А1С) у большинства взрослых должен быть равен примерно 7. Поговорите со своим врачом о том, следует ли вам стремиться к более высокому или низкому значению.



Дополнительная информация

- Если вам нужна помощь в том, чтобы найти бесплатную или недорогую медицинскую страховку или врача, позвоните по номеру 311.
- Чтобы получить инструменты для отслеживания уровня сахара в крови, позвоните по номеру 311.
- Более подробную информацию о диабете можно получить на сайте nyc.gov/health/diabetes.

НАБЕРИТЕ
311

Для получения экземпляров какого-либо бюллетеня «Здоровье»

Для ознакомления со всеми бюллетенями «Здоровье» посетите сайт nyc.gov/health.

Для подписки на бесплатную рассылку по электронной почте посетите сайт nyc.gov/health/email.

ПОДШИВКА 14, ВЫПУСК 1

Бюллетень «Здоровье»

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРК

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

**Управление здравоохранения и психической
гигиены города Нью-Йорк**
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134



**Благополучная жизнь
с диабетом**

**НАБЕРИТЕ
311**

Для связи со службами города Нью-Йорка (кроме аварийных)
Перевод по телефону на более чем **170** языков