

# 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](http://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.

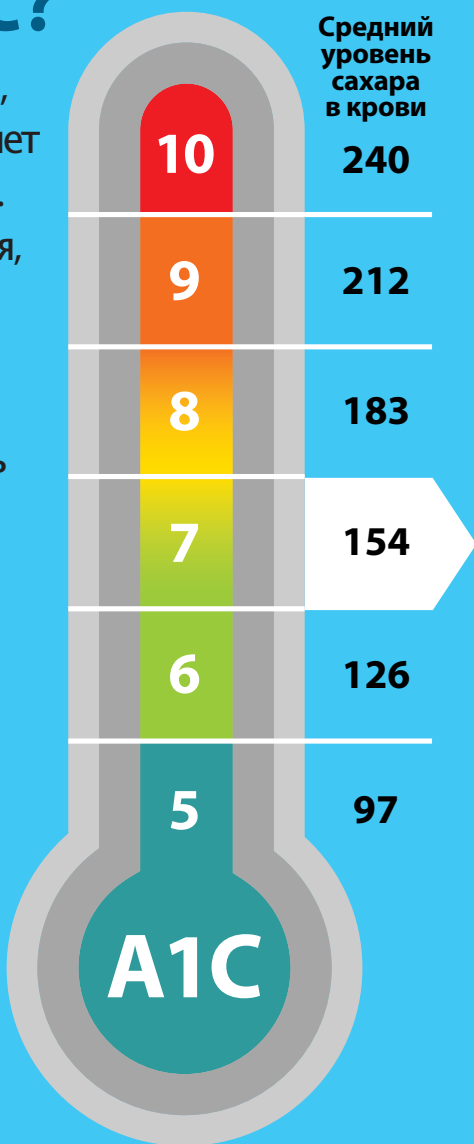
**Обсудите со своим врачом:**

- **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 A1C?

Если вы больны диабетом, ваш врач наверняка упомянет нечто под названием A1C. 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 (A1C) 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](https://nyc.gov/health/diabetes).

**НАБЕРИТЕ  
311**

Для получения экземпляров какого-либо бюллетеня «Здоровье»

Для ознакомления со всеми бюллетенями «Здоровье» посетите сайт [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health).

Для подписки на бесплатную рассылку по электронной почте посетите сайт [nyc.gov/health/email](https://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