

Полноценная жизнь с диабетом

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Что такое диабет?

Диабет возникает, когда уровень сахара в крови становится очень высоким. Ваш организм использует гормон, который называется инсулин, чтобы контролировать уровень сахара в крови. У больных диабетом инсулин либо не вырабатывается в достаточном количестве, либо не усваивается должным образом.

Есть два типа диабета:

1-Й ТИП В Вашем организме не вырабатывается инсулин.

2-Й ТИП В Вашем организме не вырабатывается достаточное количество инсулина, или он не усваивается должным образом, чтобы контролировать уровень сахара в крови. Большинство взрослых людей с диабетом страдают диабетом 2-го типа.

Какие проблемы со здоровьем может вызвать диабет?

У людей с диабетом выше риск:

- + заболеваний сердца;
- + инсульта;
- + проблем с глазами и слепоты;
- + заболеваний почек;
- + ампутации нижних конечностей, например пальцев или стоп.

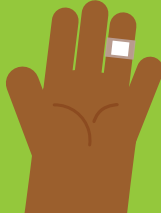
Каковы признаки и симптомы диабета?

Большинство людей с диабетом не имеют каких-либо симптомов. У некоторых людей симптомы могут развиваться медленно или быть настолько незначительными, что человек их может просто не замечать. К симптомам, встречающимся чаще всего, относятся:

ЧУВСТВО СИЛЬНОЙ УСТАЛОСТИ



РАНЫ ИЛИ ПОРЕЗЫ, КОТОРЫЕ МЕДЛЕННО ЗАЖИВАЮТ



ЧАСТОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ



ПОКАЛЫВАНИЕ, БОЛЬ ИЛИ ОНЕМЕНИЕ КИСТЕЙ ИЛИ СТОП



НЕЧЕТКОСТЬ ЗРЕНИЯ



ОЩУЩЕНИЕ ЖАЖДЫ/ГОЛОДА БОЛЬШЕ ОБЫЧНОГО



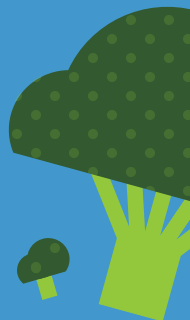
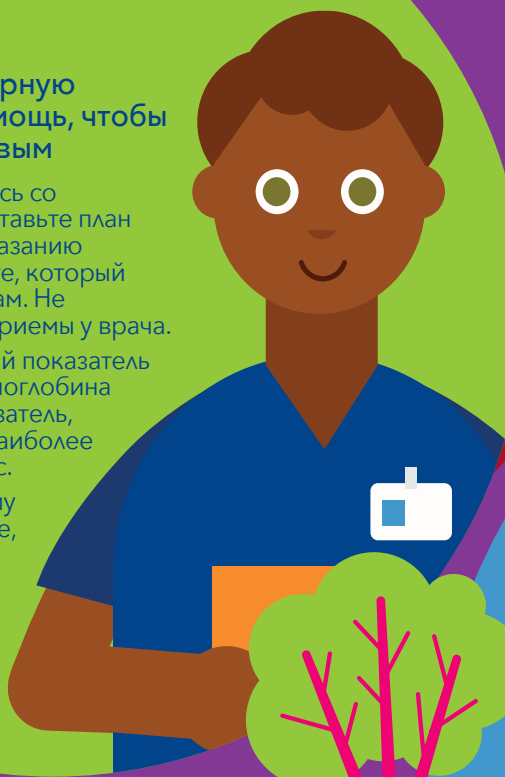
Что я могу сделать для контроля своего диабета?

Лекарства от диабета не существует, однако Вы можете прожить долгую и здоровую жизнь с диабетом. Вот три вещи, которые Вам нужно делать:

1

Получайте регулярную медицинскую помощь, чтобы оставаться здоровым

- + Проконсультируйтесь со своим врачом и составьте план мероприятий по оказанию помощи при диабете, который подходит именно Вам. Не пропусайте свои приемы у врача.
- + Знайте свой текущий показатель гликированного гемоглобина (A1C), а также показатель, который является наиболее нормальным для Вас.
- + Обратитесь к своему врачу или медсестре, если у Вас возникли проблемы с лекарственным препаратом.



3

Ведите активный образ жизни и поддерживайте нормальный вес.

Занимайтесь спортом по 30 минут практически каждый день в неделю. Найдите возможность больше двигаться в течение дня:

- + Выйдите из автобуса или метро на одну остановку раньше и пройдите оставшуюся часть пути
- + Используйте лестницу вместо лифта
- + Совершайте короткие прогулки, когда Вам удобно, например во время обеденного перерыва или после ужина

2

Употребляйте здоровую пищу

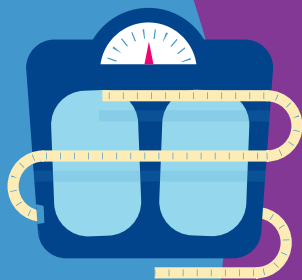
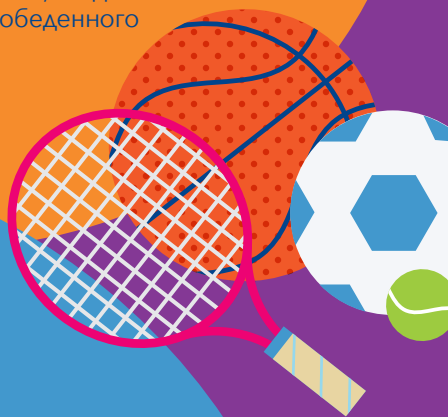
ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ:

- + овощей и фруктов;
- + постного белка, например бобов, курицы, рыбы или яиц;
- + цельных злаков, например коричневого риса или цельнозернового хлеба.

ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ:

- + переработанного мяса, например колбасы, бекона и мясного ассорти;
- + шлифованного риса, сладостей, жареных продуктов и продуктов из белой муки;
- + сладких напитков, например газированных напитков, сока и имбирного эля.

Проконсультируйтесь со своей командой по оказанию помощи и составьте план питания, который лучше всего подходит Вам.



Возьмите под контроль свой диабет:



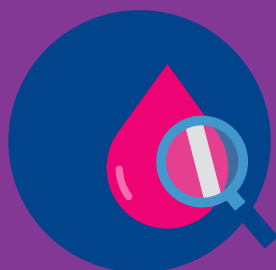
- ✦ Половину продуктов, которые Вы употребляете на обед или ужин, должны составлять Ваши любимые овощи или простой салат.



- ✦ Пейте обычную или сельтерскую воду вместо газированной воды и сока. Добавляйте в стакан кусочки лимона или огурца, чтобы сделать ее более освежающей.



- ✦ Если Вы принимаете медицинские препараты для снижения уровня сахара в крови – принимайте их каждый день. Обязательно проконсультируйтесь со своей командой по оказанию помощи, если у вас есть какие-либо вопросы или сомнения по поводу медицинского препарата, который Вы принимаете.



- ✦ Проверяйте уровень сахара в крови. Обсудите со своей командой по оказанию помощи значение результатов анализов крови на уровень сахара. Берите с собой на приемы результаты анализов крови на уровень сахара.



- ✦ Проверяйте свои стопы. Обсудите со своей командой по оказанию помощи, как правильно проверять стопы.



- ✦ Проверяйте свои глаза. Необходимо раз в год проверять состояние глаз. Обратитесь к своей команде по оказанию помощи, чтобы записаться на прием для проверки глаз.

Чтобы найти врача поблизости или узнать больше о диабете, перейдите по ссылке nuchalthandhospitals.org/diabetes

Ваше здоровье – залог
полноценной жизни.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Запись на прием по телефону
1-844-NYC-4NYC



ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ. ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС.

nychealthandhospitals.org

Russian