

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.

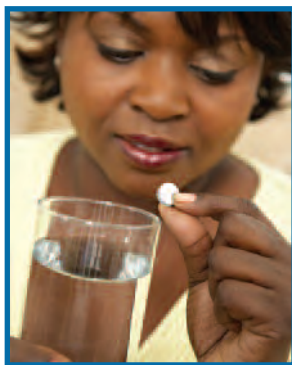
Вот еще несколько полезных советов.

- 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.**



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