

Полезная информация

Диабет, профилактика и ваше здоровье



Берегите свое здоровье!

Эти программы могут помочь вам контролировать свое преддиабетическое состояние или диабет 2-го типа.

Узнайте больше о Национальной программе профилактики диабета (National Diabetes Prevention Program, NDPP).

- Участие в программе NDPP бесплатное.
- Спросите своего врача об этом сегодня!

Узнайте больше об услугах обучения самоконтролю диабета (Diabetes Self-Management Education, DSME).

- Предоставляются по всей территории штата Нью-Йорк.
- Найдите ближайший к вам центр DSME на веб-сайте Американской диабетологической ассоциации (American Diabetes Association, ADA): https://professional.diabetes.org/erp_list_zip
- Спросите своего врача о DSME сегодня!

Преддиабетическое состояние

Это нужно знать

- Преддиабетическое состояние возникает при сильном повышении уровня сахара в крови.
- Преддиабетическое состояние является фактором риска развития диабета 2-го типа.
- Преддиабетическое состояние есть у каждого третьего взрослого человека, и 80 процентов этих людей не знают, что у них это нарушение.
- Преддиабетическое состояние можно обратить вспять!
- Диабет 2-го типа можно предотвратить!

Что вы можете сделать?

- В профилактике диабета 2-го типа могут помочь положительные изменения в образе жизни.
- Как участник программы Medicaid вы имеете доступ к услугам Национальной программы профилактики диабета (NDPP).
- NDPP — это одобренная Центрами профилактики и контроля заболеваемости (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) программа улучшения питания и увеличения физических нагрузок для профилактики диабета 2-го типа.
- С более подробной информацией можно ознакомиться на веб-сайте CDC: <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/index.html>

Диабет 2-го типа

Это нужно знать

- Диабет 2-го типа возникает, когда инсулин в организме человека перестает обеспечивать нормальный уровень сахара в крови.
- В штате Нью-Йорк диабет диагностирован приблизительно 1,6 млн человек, т. е. 10,5 % взрослого населения.
- Диабет повышает риск развития долгосрочных проблем со здоровьем, включая сердечные заболевания, поражение почек и ампутации.

Что вы можете сделать?

- Как участник программы Medicaid вы можете пользоваться услугами обучения самоконтролю диабета (DSME) для регулирования своего диабетического состояния.
- Услуги DSME предоставляются лицензированными, квалифицированными специалистами в ходе личных встреч или посредством телемедицины, индивидуально или в группах.



DSME может вам помочь!

Программа Medicaid покрывает расходы на услуги DSME, чтобы вы могли жить нормальной жизнью, независимо от того, был ли диабет 2-го типа диагностирован вам недавно, или он у вас уже давно.

Следите за уровнем сахара в крови.

Поддерживайте свою массу тела в норме.

Придерживайтесь здорового рациона питания.

Ежедневно занимайтесь физкультурой

Регулярно посещайте своего врача.

Принимайте назначенный вам лекарственный препарат.

Избавляйтесь от стресса.