

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.



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.

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.