



Основные рекомендации по лечению сахарного диабета.

Поддержка здоровья при сахарном диабете.

A photograph of a woman and a young girl sitting at a table. The woman is on the left, leaning in and smiling warmly at the camera. The girl is on the right, also smiling and looking towards the camera. They are both holding silver spoons and are positioned around a large, clear glass bowl filled with fresh green leafy salad. The background is softly blurred, showing what appears to be a dining area with a window and some furniture.

В данной брошюре представлена основная информация о сахарном диабете. Она не заменяет регулярных посещений врача или обучающих занятий по лечению сахарного диабета.

Обратитесь к своему врачу или представителю своего плана медицинского страхования за информацией об обучающих занятиях по лечению сахарного диабета и о возможности записаться на прием к диетологу.

Рекомендации основаны на стандартах лечения сахарного диабета Американской ассоциации диabetологов (American Diabetes Association), принятых в 2025 году.

Основные рекомендации по лечению сахарного диабета.

Содержание

Что такое сахарный диабет?	2
Как понять, что у меня сахарный диабет?	2
Почему мне нужно контролировать уровень сахара в крови?	3
Гипергликемия (высокий уровень сахара в крови).	4
Гипогликемия (низкий уровень сахара в крови).....	5
Контроль уровня сахара в крови.	6
Физическая активность.	7
Рекомендации по приему лекарств.	8
Составляем здоровый рацион питания.	9
Составление «полезной тарелки».	10
Чтение этикеток продуктов питания.....	11
Питание.	12
Дни болезни	13
«Азбука сахарного диабета».....	14
Учимся справляться с диабетом. График поддержания здоровья.	15
Контактная информация.....	16
Полезные материалы.....	17

Что такое сахарный диабет?

Сахарный диабет — это состояние, при котором организм не может регулировать уровень сахара в крови.

Как понять, что у меня сахарный диабет?

Анализ крови	Нет сахарного диабета	Преддиабет (повышенный риск)	При сахарном диабете
Уровень сахара в крови натощак	менее 100 мг/дл (< 5,6 ммоль/л)	100–125 мг/дл (5,6–6,9 ммоль/л)	126 мг/дл и более (≥ 7 ммоль/л)
Произвольно взятый анализ крови на сахар	менее 140 мг/дл (< 7,8 ммоль/л)	140–199 мг/дл (7,8–11 ммоль/л)	200 мг/дл и более ($\geq 11,1$ ммоль/л)
Средний уровень сахара в крови (гликированный гемоглобин, HbA1c)	менее 5,7 процента	от 5,7 до 6,4 процента	6,5 процента или выше

Сахарный диабет 1-го типа.

Этот тип диабета чаще встречается у людей в возрасте до двадцати лет. Считается, что он развивается из-за семейной предрасположенности и других факторов, которые провоцируют активизацию сахарного диабета, например, вируса. Клетки поджелудочной железы (органа, вырабатывающего инсулин) повреждаются или погибают. Это пожизненное заболевание. Оно требует лечения инсулином на протяжении всей жизни.

Сахарный диабет 2-го типа.

Этот тип диабета чаще всего встречается у подростков и взрослых людей. Он развивается в основном из-за ведения нездорового образа жизни (избыточного веса, недостатка физической активности) и семейной предрасположенности. Организм утрачивает способность использовать вырабатываемый им инсулин (так называемая «инсулинорезистентность»). Этот тип диабета можно контролировать с помощью здорового питания, физических нагрузок и снижения веса. Возможно также лечение с помощью таблеток или инсулина.

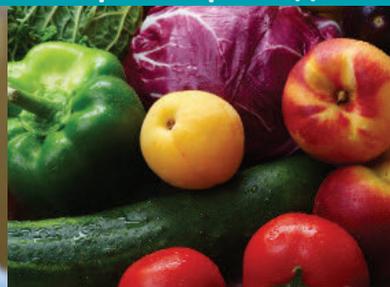
Гестационный диабет.

Повышение уровня сахара в крови на любом сроке беременности.

Вы не одиноки...

Сначала может казаться, что жить с сахарным диабетом трудно и страшно. Но есть и хорошая новость: вы не одиноки! Спросите у своего врача о программах обучения, группах поддержки и других услугах для людей с сахарным диабетом.

Далее описаны 4 меры, которые можно предпринять, чтобы поддерживать здоровье при сахарном диабете.



1. Обязательно контролируйте уровень сахара в крови согласно рекомендациям врача.
2. Принимайте лекарственные препараты в соответствии с назначением врача.
3. Соблюдайте здоровую, хорошо сбалансированную диету.
4. Регулярно уделяйте время физическим нагрузкам*

* Перед началом любой программы физических нагрузок обязательно проконсультируйтесь с врачом..

Почему мне нужно контролировать уровень сахара в крови?

Контроль имеет большое значение!

Высокий уровень сахара в крови может привести к таким проблемам, как:

- сердечно-сосудистые заболевания или повреждения сердца;
- повреждение нервов;
- инсульт;
- проблемы с кровообращением;
- заболевания глаз;
- заболевание или повреждение почек.

Для предотвращения этих проблем вы можете:

Ежедневно

- соблюдайте план питания;
- Физическая активность.
- находите полезные способы преодоления стресса;
- чистите зубы и пользуйтесь зубной нитью;
- принимайте лекарственные препараты в соответствии с назначением врача;
- проверяйте уровень сахара в крови строго согласно рекомендациям врача;
- проверяйте состояние стоп;
- ведите дневник для записи результатов измерения уровня сахара в крови и описания приемов пищи.

Каждые 6 месяцев

- посещайте стоматолога

Каждые 3–4 месяца или чаще по рекомендации врача

- сдавайте анализ на гликированный гемоглобин (HbA1c) и анализ мочи (на содержание белка в моче)

Раз в год

- проверяйте уровень холестерина и триглицеридов (жиров в крови);
- проходите обследование почек;
- **проходите обследование стоп;**
- делайте прививку от гриппа;
- проходите обследование глаз при расширенном зрачке.

При каждом посещении врача

- **проверяйте состояние стоп;**
- проверяйте уровень сахара в крови;
- проверяйте артериальное давление, вес и индекс массы тела (ИМТ);
- устанавливайте целевые показатели уровня сахара в крови;
- берите с собой на прием к врачу глюкометр и дневник.

Другие меры:

- Поинтересуйтесь, нужны ли вам какие-либо прививки, например, от пневмонии, гепатита В, вируса папилломы человека (HPV), столбняка, дифтерии и коклюша (TDAP), опоясывающего лишая или Covid.
- Если вы курите, используете электронные сигареты или жуете табак, спросите о программе поддержки для отказа от этих привычек.
- Обсудите с врачом план действий на случай болезни. Это инструкция по изменению рациона питания и дозировки лекарственных препаратов от диабета на случай заболевания (уровень сахара в крови часто повышается, когда вы болеете).



Если у вас лишний вес, потеря всего 10 фунтов (примерно 4,5 кг) **может стать важным шагом к** снижению и удержанию уровня сахара в крови.



Гипергликемия (высокий уровень сахара в крови).

Гипергликемия — это медицинский термин для обозначения «высокого уровня сахара в крови». Это состояние, при котором уровень сахара в крови поднимается выше 130 мг/дл (примерно 7,2 ммоль/л) или превышает целевой показатель, который вы установили вместе с врачом.

Причины.

Слишком много углеводов в еде (сахара), недостаток инсулина или неправильная дозировка/прием противодиабетических препаратов, болезнь, стресс или снижение привычной физической активности.

Как начинается?

Обычно развивается медленно и может привести к необходимости в неотложной медицинской помощи, если вовремя не обратить внимание.

Признаки:



Постоянная жажда



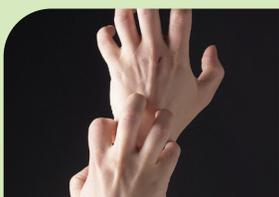
Затуманенное зрение



Голод



Частое мочеиспускание



Сухость кожи



Сонливость

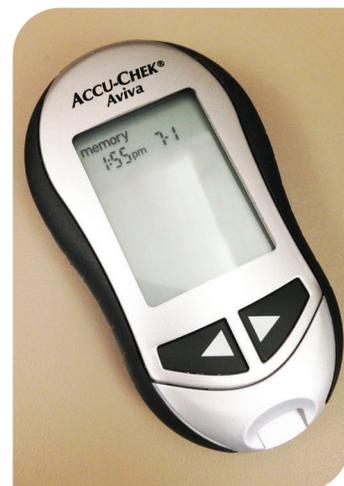


Незаживающие раны

Лечение высокого уровня сахара в крови.

Что можно сделать?

- Регулярно проверяйте уровень сахара в крови.
- Если он выше целевого показателя три дня подряд и причина неясна, обязательно **свяжитесь с врачом!**
- Пейте побольше воды.
- Попросите своего врача рассказать вам о кетонах, особенно если у вас сахарный диабет 1 типа.
 - Кетоны образуются, когда для выработки энергии организм начинает использовать собственный жир вместо сахара. Кетоны — это яд для вашего организма.
 - Избыток кетонов в крови может вызвать серьезное состояние — диабетический кетоацидоз (ДКА).
 - Вы можете сдать анализ на наличие кетонов в моче.
 - Если вы болели и и уровень сахара превышает 240 мг/дл (примерно 13,3 ммоль/л), или даже независимо от болезни при уровне сахара в крови выше 300 мг/дл (примерно 16,7 ммоль/л), обязательно сдайте анализ на кетоны.
 - Узнайте у своего врача, когда необходимо сдавать анализы на кетоны и и при каких значениях стоит беспокоиться.



Гипогликемия (низкий уровень сахара в крови)

Гипогликемия — это медицинский термин для обозначения «низкого уровня сахара в крови». Это состояние, при котором уровень сахара слишком низкий — 70 мг/дл (примерно 3,9 ммоль/л).

Причины.

Недостаточное питание, пропуск приемов пищи, слишком большая доза инсулина или противодиабетических препаратов, а также увеличение физической активности при сильном дефиците калорий.

Как начинается?

Происходит внезапно. Без лечения можно потерять сознание.

Признаки:



Учащенное сердцебиение



Потливость



Нервозность



Голод



Затуманенное зрение



Головная боль



Раздражительность

Другие симптомы:
дрожь, слабость,
головокружение,
спутанность сознания,
дезориентация,
сонливость, судороги



Лечение низкого уровня сахара в крови.

Что можно сделать?

- Немедленно проверьте уровень сахара в крови. Если нет возможности это сделать, все равно начните лечение.
- Съешьте 3–4 таблетки глюкозы или 2–5 леденцов, которые можно быстро разжевать (например, мятных). Или выпейте 120 мл (примерно 1/2 чашки) фруктового сока или половину банки обычной газировки.
- Через 15 минут снова проверьте уровень сахара в крови. Если он все еще низкий, повторите лечение. Если симптомы не проходят, **свяжитесь со своим врачом.**
- В течение 15 минут после исчезновения симптомов съешьте легкую закуску, например, половину бутерброда с арахисовым маслом и половину стакана молока.
- Всегда носите браслет или кулон с информацией о наличии у вас диабета.
- Если врач прописал, носите при себе глюкагон (лекарство для повышения уровня сахара в крови).



Контроль уровня сахара в крови.

- После постановки диагноза диабета или даже преддиабета врач порекомендует вам использовать глюкометр — прибор для проверки уровня сахара в крови. Этот инструмент станет вашим помощником!
- Следуйте инструкциям, прилагаемым к глюкометру. Прокोलите палец ланцетом (маленькой иглой), чтобы взять каплю крови. Нанесите кровь на тест-полоску и вставьте ее в прибор для анализа. Так вы узнаете свой уровень сахара в крови.
- Храните полоски в оригинальной упаковке при комнатной температуре.
- Не используйте просроченные полоски!
- Перед измерением уровня сахара в крови вымойте руки с мылом и теплой водой.
- Каждый раз при измерении уровня сахара в крови используйте новый ланцет.
- Следите за тем, чтобы на тест-полоске было достаточно крови.
- Утилизируйте ланцеты надлежащим образом. Уточните у своего врача, диабетолога и/или компании по вывозу мусора, как лучше всего утилизировать такие предметы.
- Записывайте показатели уровня сахара в крови в дневник. Приносите этот дневник на каждый прием к врачу.
- Следуйте правилам поведения при повышении и понижении уровня сахара в крови, приведенным на страницах 4 и 5.

Как часто следует проверять уровень сахара в крови?

Узнайте у своего врача, как часто вам следует проверять уровень сахара в крови. Многие люди проверяют уровень сахара в крови несколько раз в день.

В какое время следует проверять уровень сахара в крови?

Обсудите с врачом подходящее время. Обычно это до и через 2 часа после еды, до и после физических нагрузок, а также в любое время при необычных ощущениях.



Какими должны быть показатели?

Уровень сахара в крови натощак
.....
70–130 мг/дл (примерно
3,9–7,2 ммоль/л)

Уровень сахара через 1–2 часа
после еды
.....
менее 180 мг/дл
(примерно 10 ммоль/л)

Узнайте у своего врача, каким должен быть ваш уровень сахара в крови.

Возможно, в вашем глюкометре есть функция сохранения результатов, в таком случае берите его с собой к врачу для проверки ваших результатов. Записывайте данные, чтобы следить за динамикой. Если показатели слишком высокие или низкие, звоните врачу, даже если назначенный визит состоится еще не скоро.

ОТСЛЕЖИВАНИЕ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ.

- Чтобы в любой момент времени узнать свой уровень сахара в крови, используйте (**глюкометр**).
- Каждые 3–4 месяца сдавайте анализ на средний уровень сахара в крови (гликированный гемоглобин, HbA1c).



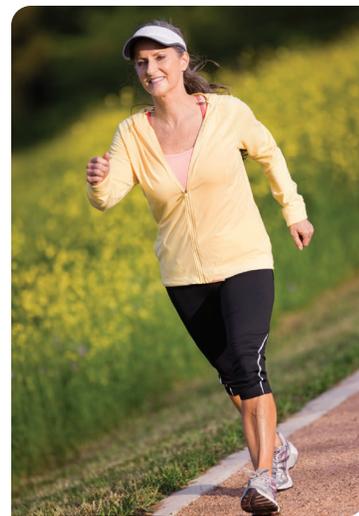
Физическая активность.

Регулярная физическая нагрузка — ключ к успешному контролю диабета. Активность помогает держать уровень сахара в крови в норме и приносит пользу.

Например, упражнения:

- снижают стресс и повышают энергию;
- укрепляют мышцы и улучшают подвижность;
- поддерживают артериальное давление и холестерин на здоровом уровне;
- помогают инсулину работать эффективнее.

Выбирайте упражнения, которые вам нравятся! Если давно не занимались, начните с малого, например, с 5-минутной прогулки в день. Постепенно доведите до 30 минут 5 дней в неделю для взрослых и 60 минут ежедневно для детей и подростков. Также всем людям рекомендуется уделять 2–3 дня в неделю силовым или другим упражнениям для укрепления мышц.



Спросите фармацевта или врача, где взять браслет или кулон с информацией о наличии у вас сахарного диабета. С его помощью оказывающие первую помощь специалисты смогут узнать о вашем заболевании, если вы вдруг не сможете говорить из-за крайне плохого самочувствия.

Что взять с собой на тренировку:

1. Номера телефонов близких и врачей на случай экстренной ситуации.
2. Мобильный телефон или мелочь для звонка.
3. Глюкометр.
4. Браслет или кулон с информацией о наличии у вас диабета.
5. Продукты для экстренного подъема уровня сахара в крови, например, глюкозные таблетки, леденцы, сладкая газировка или ложка сахара.

Безопасность во время физических нагрузок

- Пейте побольше жидкости без сахара, например воды.
- Проверяйте уровень сахара в крови до и после тренировки.
- Носите удобную обувь. Проверяйте стопы до и после тренировки.
- Включите разминку до тренировки и упражнения для успокоения после физической нагрузки.
- Избегайте интенсивных тренировок на улице в жару, сырость, смог или холод.
- Следуйте рекомендациям врача в отношении физической активности.

Перед началом программы физических нагрузок проконсультируйтесь с врачом.



Рекомендации по приему лекарств.

Таблетки для перорального приема.

- Знайте название, дозировку и возможные побочные эффекты своих лекарств.
- Следите за временем приема.
- Составьте список всех медикаментов и носите его с собой.
- При любых побочных эффектах звоните врачу.
- Не меняйте дозу, режим и не прекращайте прием лекарств без предварительной консультации с врачом.
- При возникновении вопросов о лекарственных препаратах обращайтесь к фармацевту.
- Обсудите с врачом или фармацевтом использование безрецептурных средств при диабете.



Инсулин.

При диабете 1 типа инсулин — ваша поддержка для жизни. При сахарном диабете 2 типа вам могут назначить таблетки, инсулин или их сочетание. Ваш врач, медсестра/медбрат или диабетолог научат вас его применять, но помните:

- Проверьте срок годности на флаконе или шприце-ручке.
- Убедитесь в том, что инсулин чистый, без осадка или помутнения.
- Не замораживайте и не храните инсулин при температуре выше 80°F (примерно 27 °C) (например, в машине или на солнце).
- Некоторые виды инсулина следует хранить в холодильнике. Уточните у своего фармацевта или врача, как лучше хранить инсулин. Обязательно следуйте инструкциям по хранению инсулина.
- Перед инъекцией слегка согреть флакон, покрутив его в руках.
- Отмеряйте точную дозу.
- Утилизируйте иглы надлежащим образом. Уточните у своего врача, диабетолога и (или) компании по вывозу мусора, как лучше всего утилизировать такие предметы.

Если вы используете два типа инсулина, проверяйте, чтобы доза, вид препарата и время приема были правильными!



Составляем здоровый рацион питания.

Ниже приведены примеры одной порции из каждой группы продуктов.

Хлеб, крупы, овощи, рис и макаронные изделия (6–11 порций):

- 1 ломтик хлеба;
- 4–6 крекеров;
- 1 маленькая кукурузная тортилья;
- ½ чашки (примерно 120 мл) крахмалистых овощей;
- ½ чашки (примерно 120 мл) риса или макарон;
- ½ (примерно 120 мл) вареной чечевицы или фасоли.

Фрукты (2–4 порции):

- 1 маленький свежий фрукт (размером с теннисный мяч или меньше);
- ½ чашки (примерно 120 мл) консервированных фруктов;
- ½ банана, манго или грейпфрута;
- 2 столовые ложки сухофруктов.

Овощи (3–5 порций):

- 1 чашка (примерно 240 мл) листовых зеленых овощей;
- ½ чашки (примерно 120 мл) вареных овощей;
- 1 небольшая картофелина;
- ½ чашки (примерно 80 мл) сладкого картофеля.

Молоко и йогурт (2–3 порции):

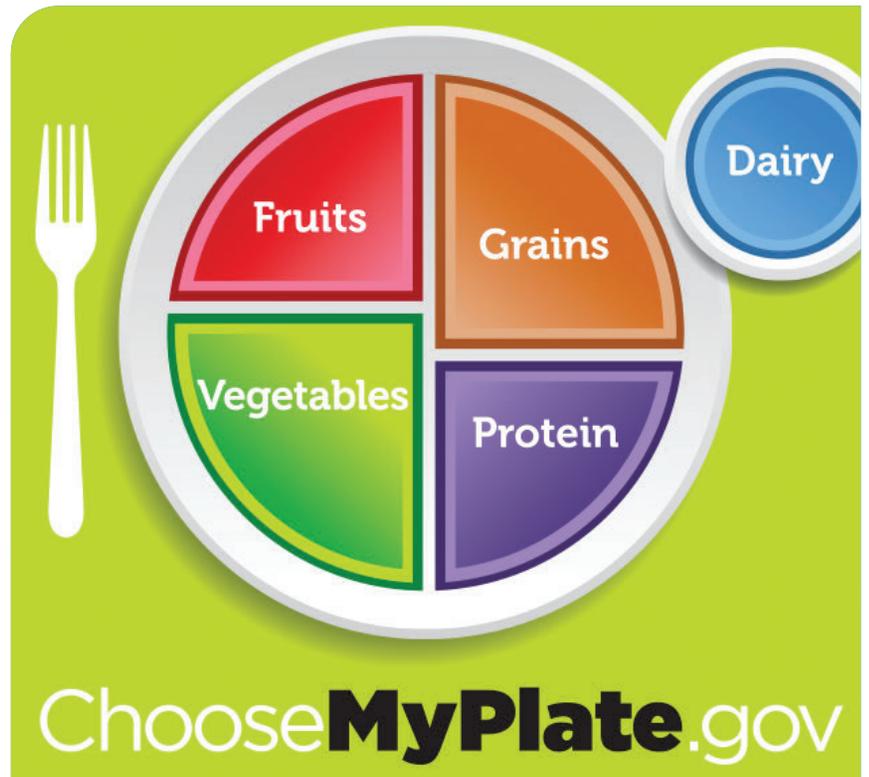
- 1 чашка (примерно 240 мл) обезжиренного молока;
- 1 чашка (примерно 240 мл) йогурта.

Постное мясо, птица, рыба и яйца (2–3 порции):

- 3 унции (примерно 85 г) мяса, рыбы или птицы;
- 3 унции (примерно 85 г) твердого тофу;
- 1 яйцо.

Жиры и масла (используйте минимально):

- 1 чайная ложка сливочного масла, маргарина или масла;
- 1 столовая ложка диетического майонеза.



К вниманию тех, кто считает углеводы: в некоторых молочных продуктах, таких как молоко, йогурт и творог, также содержатся углеводы.



Составление «полезной тарелки».

Сформируйте свой рацион питания и наполните тарелку разнообразными полезными продуктами.

¼ тарелки — углеводы.

Наполните четверть тарелки зерновыми или крахмалистыми продуктами (углеводами), такими как рис, макаронные изделия, чечевица, фасоль или кукуруза.

½ тарелки — овощи.

Наполните половину тарелки некрахмалистыми овощами, такими как брокколи, морковь, огурцы, салат, помидоры или цветная капуста.

¼ тарелки — белки.

Заполните четверть тарелки белками, такими как постное мясо, рыба, птица или яйца.

Добавьте стакан обезжиренного молока и небольшой кусочек фрукта. Молоко — хороший источник кальция и белка.

Более здоровые варианты приготовления пищи:

- запекайте, жарьте на гриле или готовьте на пару, но не жарьте на масле или во фритюре. При обычной жарке используйте спрей, например PAM®, или растительное масло вместо сливочного или маргарина;
- снимайте кожу с курицы и обрезайте лишний жир.

Чтобы обсудить с диетологом здоровый рацион питания, который подходит именно вам, позвоните по номеру (833) 269-7830.



Чтение этикеток продуктов питания.

Умение читать этикетки — залог здорового питания. Ниже приведены 4 наиболее важные составляющие этикетки на продуктах:

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Размер порции. Используйте мерные ложки или чашки, чтобы увидеть, как выглядит это количество. Указанная информация о питательной ценности относится к 1 порции. Если вы съедаете 2 порции, умножьте все на 2.

Калорийность. Это ключ к снижению веса.

Процент суточной нормы. 5 % или менее питательного вещества считается низким содержанием, а 20 % или более — высоким.

Общее количество углеводов. Вам нужно ежедневно потреблять некоторое количество углеводов. Однако их избыток может привести к повышению уровня сахара в крови. Общее количество углеводов включает граммы сахара. Следить за общим количеством углеводов важнее, чем за граммами сахара. Если продукт не содержит сахара, это не означает, что он не содержит углеводов. Выбирайте продукты с высоким содержанием пищевых волокон. Диетолог или ваш врач могут подсказать вам, сколько углеводов вам нужно.



Питание.

Правильное питание при диабете не означает, что вам придется отказаться от любимых продуктов. Изучение принципов здорового питания — основа эффективного контроля диабета. Чтобы правильно питаться при диабете, вам следует:

- есть вовремя, согласно графику;
- выбирать запеченные, жареные или приготовленные на гриле продукты вместо жареного мяса или овощей;
- ограничить потребление дополнительных жиров, таких как маргарин или сливочное масло;
- использовать обезжиренное молоко, сыр и салатные заправки;
- отдавать предпочтение свежим фруктам, а не фруктовым сокам;
- выбирать в основном растительные, цельные продукты и здоровый животный белок с низким содержанием насыщенных жиров, например, овощи, свежие фрукты, чечевицу/бобовые, орехи/семена, рыбу, нежирное мясо и обезжиренные молочные продукты;
- узнать, как разные продукты влияют на уровень сахара в крови.
- Запишитесь на прием к диетологу или врачу, чтобы обсудить свой план питания.

Помните!

Углеводы — это крахмал и сахар, содержащиеся в продуктах. Они сильнее всего влияют на уровень сахара в крови. Продукты с высоким содержанием углеводов — это хлеб, макароны, картофель и сладости. Вы можете есть эти продукты, но старайтесь их не переедать. Уровень сахара в крови может стать слишком высоким, если вы потребляете больше углеводов, чем нужно вашему организму.



Дни болезни

Когда вы болеете, уровень сахара в крови может быть выше или ниже обычного. Подготовьте план действий на случай болезни до того, как заболеть. Обсудите с врачом, что нужно делать.

Свяжитесь со своим врачом, если:

- у вас дважды подряд уровень сахара в крови превышал 300 мг/дл ($\approx 16,7$ ммоль/л), или несколько раз подряд наблюдался низкий уровень сахара в крови;
- у вас продолжается рвота или диарея более 6 часов;
- вы не можете принимать лекарственные препараты от диабета (перорально) и удерживать их в желудке;
- у вас рвота, и вы принимаете инсулин;
- вы не можете есть твердую пищу более 24 часов;
- вы не можете удерживать жидкости в желудке;
- вы не чувствуете улучшения через 2 дня;
- вы потеряли 5 фунтов ($\approx 2,3$ кг) или более во время болезни;
- вы чувствуете головокружение, спутанность сознания или боль;
- вы не знаете, что делать.

В случае болезни:

- если вы не можете есть или пить и у вас нет плана действий на случай болезни (Sick Day Plan), свяжитесь со своим врачом и спросите, что делать;
- не прекращайте прием противодиабетических препаратов; позвоните своему врачу и уточните, нужно ли изменить дозировку;
- выбирайте безрецептурные средства без сахара, такие как сироп от кашля;
- проверяйте уровень сахара в крови не реже чем каждые 4 часа, а также делайте анализ мочи на наличие кетонов;
- пейте много воды, чтобы избежать обезвоживания, особенно при жаре, рвоте или диарее;
- по возможности соблюдайте привычный график приемов пищи;
- если не можете есть твердую пищу, съешьте не менее 15 граммов углеводов каждый час до отхода ко сну.

Примеры порции углеводов по 15 грамм:

- 1 чашка супа;
- $\frac{1}{2}$ чашки (≈ 120 мл) 100 % натурального сока;
- 8 унций (≈ 240 мл) изотоника Gatorade;
- 6 соленых крекеров;
- 1 ломтик подсушенного тоста;
- 1 эскимо;
- $\frac{1}{2}$ чашки (≈ 120 мл) замороженного йогурта;
- $\frac{1}{2}$ чашки (≈ 120 мл) приготовленных хлопьев;
- 4–6 цельнозерновых крекеров.



«Азбука сахарного диабета»

А

A1c — гликированный гемоглобин.

- Показывает средний уровень сахара в крови за последние 3–4 месяца.
- Проходите обследование каждые 3–4 месяца, пока ваш A1c не будет под хорошим контролем. Затем проверяйте по назначению врача.
- Для эффективного контроля уровень гликированного гемоглобина должен быть ниже 7 %.

Аспирин

- Узнайте у своего врача о приеме аспирина.

В

Blood Pressure — артериальное давление.

- Проверяйте артериальное давление (АД) при каждом посещении врача.
- Держите АД на уровне 140/80 или ниже.

С

Cholesterol — уровень холестерина.

- Держите уровень ПЛОХОГО холестерина (ЛПНП) ниже 100.
- Поддерживайте уровень ХОРОШЕГО холестерина (ЛПВП) выше 50.

Д

Diet — рацион питания.

- Придерживайтесь собственного разработанного рациона питания при сахарном диабете.
- Следите за размером порций.
- Выбирайте здоровую пищу.
- Отдавайте предпочтение продуктам без сахара, с низким содержанием жира и соли.
- Перед началом любой специальной диеты (например, для похудения) проконсультируйтесь с врачом.

Dental — стоматологические услуги.

- Посещайте стоматолога два раза в год.

Е

Eye Care — уход за зрением.

- Ежегодно проходите расширенное офтальмологическое обследование (Dilated Retinal Exam, DRE).
- Даже если ваше зрение в норме, у вас все равно может быть повреждение глаз.

Exercise — физическая активность.

- Один из лучших способов контролировать диабет.
- Занимайтесь каждый день!
- Перед началом программы физических упражнений проконсультируйтесь с врачом.

Ф

Foot Care — уход за стопами.

- При каждом посещении врача просите осмотреть ваши стопы.
- Ежедневно проверяйте ноги на наличие покраснений, порезов, язв или волдырей.
- Ежегодно проходите тест с монофиламентом (врач использует специальный инструмент, чтобы проверить чувствительность) для выявления повреждений нервов.
- Всегда носите обувь, не ходите босиком.

Flu — грипп.

- Ежегодно делайте прививку от гриппа.
- Спросите у врача, нужна ли прививка от пневмонии или другие вакцины для профилактики заболеваний.

К

Kidneys — почки.

- Ежегодно сдавайте анализ на микроальбумин (белок в моче) для проверки наличия повреждений. Если результат положительный, врач, вероятно, будет назначать анализы чаще.

С

Smoking, Vaping, and Dip — курение, вейпинг и жевание табака.

- Это ЗНАЧИТЕЛЬНО повышает риск возникновения проблем, связанных с диабетом. Откажитесь от никотина в любой форме.
- Для получения помощи в отказе от курения обращайтесь в Kick It CA по номеру (800) 300-8086 или отправьте SMS с текстом «Quit Smoking» на номер 66819.
- Поговорите со своим врачом о никотинозаместительной терапии. Это покрывается страховкой.

Плохо контролируемый сахарный диабет может привести к:

А — ампутации;

В — потере зрения;

С — ишемической болезни сердца, инфарктам и инсультам;

Д — диализу.

Учимся справляться с диабетом.

График поддержания здоровья.

Прохождение всех медицинских осмотров и обследований помогает людям с диабетом жить дольше и полноценнее.

Анализы и вакцины	Назначение	Частота	Рекомендации
A1c	Средний уровень сахара в крови за 2–3 месяца	Каждые 3–4 месяца до достижения хорошего контроля	Менее 7 процентов (или по рекомендации врача).
Артериальное давление	Проверяет силу кровотока в сосудах	При каждом визите к врачу	Если выше 120/80, измените образ жизни. Если выше 140/90, добавьте лекарства в дополнение к изменениям в образе жизни.
Уровень холестерина	Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний	Ежегодно	Факторы риска возникают, если: <ul style="list-style-type: none"> • ЛПНП выше 100 мг/дл; • триглицериды выше 150 мг/дл; • ЛПВП ниже 40 мг/дл у мужчин и менее 50 мг/дл у женщин.
Микроальбумин (анализ мочи)	Функция почек	Ежегодно	Менее 30 мг/дл.
Проверка зрения (расширенная)	Заболевания глаз	Ежегодно	Норма.
Осмотр стоп	Проблемы с ногами	При каждом визите к врачу	Норма.
Прививка от гриппа		Ежегодно	
Вакцина против пневмонии		При постановке диагноза и в возрасте 65 лет и старше	
Прочие вакцины		Проконсультируйтесь с врачом	

Если вам нужна помощь в поиске врача или специалиста, позвоните Отдел обслуживания участников программы страхования. Номер указан на вашей карте участника программы страхования.

Полезные материалы

- **Американская ассоциация диабетологов (American Diabetes Association)**
diabetes.org | 1-800-DIABETES
- **Национальный институт диабета, болезней органов пищеварения и почек (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, NIDDK)**
niddk.nih.gov/health-information/diabetes | 1-800-860-8747
- **Академия питания и диетологии (Academy of Nutrition and Dietetics)**
eatright.org | 1-800-877-1600
- **Американская ассоциация кардиологов (American Heart Association)**
heart.org/en/health-topics/diabetes | 1-800-242-8721
- **Центры по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention)**
cdc.gov/diabetes | 1-800-232-4636
- **Национальная программа просвещения по диабету (National Diabetes Education Program)**
ndep.nih.gov
- **Программа «Контроль над диабетом» (Taking Control of Your Diabetes)**
tcoyd.org | 1-800-998-2693

