

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Советы от отдела медико-санитарного просвещения HPSM

 **HealthPlan**
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone



Что вам следует знать о

ДИАБЕТЕ

СОДЕРЖАНИЕ:

| | СТРАНИЦА |
|-----------------------------|----------|
| Тест на A1c..... | 1 |
| Артериальное давление | 3 |
| Холестерин | 4 |

ПЛЮС: перечень для контроля диабета, руководство по ресурсам и другие советы, которые помогут вам сохранить здоровье!

Нам очень важно узнать ваше мнение. Дайте нам знать, что вы думаете об этой листовке. Посетите веб-страницу www.hpsm.org/comm-survey или при помощи своего мобильного устройства отсканируйте QR-код, чтобы заполнить наш опрос.



ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРИ ДИАБЕТЕ

ТЕСТ НА А1С ЧТО ТАКОЕ ТЕСТ НА А1С?

Это анализ на гемоглобин А1С (или HbA1C), который показывает средний уровень сахара в крови за последние три месяца.

Когда сахар попадает в кровь, он прикрепляется к гемоглобину — белку, содержащемуся в эритроцитах (красных клетках крови). Тест на А1С позволяет определить процент эритроцитов, которые содержат гемоглобин, покрытый сахаром. У каждого человека к гемоглобину прикреплено некоторое количество сахара, но у людей с повышенным уровнем сахара в крови его больше.

Тест на А1С поможет вам контролировать диабет, показывая:

- эффективен ли план лечения,
- каким образом выбор в пользу здорового образа жизни влияет на контроль диабета.

Поддержание показателя А1С в норме может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, потери зрения, поражения почек и других осложнений диабета.

Ваш поставщик медицинских услуг будет проверять уровень А1С каждые три месяца, чтобы убедиться в эффективности вашего плана лечения. Если ваш диабет хорошо контролируется текущим лечением, ваш поставщик медицинских услуг будет проверять уровень А1С два раза в год или раз в шесть месяцев.

Контроль диабета*

Хороший

6,4–8,0%

Приемлемый

8,0–9,0%

Плохой

Выше 9,0%



* Проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг о том, какой уровень А1С является для вас целевым.

В зависимости от принимаемых лекарств и мер по контролю диабета, ваш поставщик медицинских услуг может попросить вас проверять уровень сахара в крови на дому. Такие проверки уровня сахара в крови могут стать полезным инструментом для управления диабетом. Они покажут вам, является ли уровень сахара в вашей крови низким, высоким или находится в пределах целевого диапазона. Вам может быть полезно регулярно проверять уровень сахара в крови, если вы принимаете инсулин, беременны, вам трудно достичь целевого уровня глюкозы в крови или у вас низкий уровень глюкозы в крови.

Чтобы проверить уровень сахара в крови:

- 1 Поместите капельку крови из кончика пальца на тест-полоску
- 2 Вставьте тест-полоску в ваш глюкометр
- 3 Через нескольких секунд будет показано значение

Подходящее время для проверки уровня сахара в крови:

-  когда вы только проснулись, до приема пищи или воды
-  через два часа после приема пищи
-  до приема пищи
-  перед сном

| Рекомендуемые целевые показатели сахара в крови <i>Цели, установленные для вас поставщиком медицинских услуг, могут быть другими</i> | Мои цели |
|---|----------------|
| До приема пищи: от 80 до 130 мг/дл | _____ до _____ |
| Через 1–2 часа после приема пищи: ниже 180 мг/дл | _____ до _____ |



Проконсультируйтесь с вашим поставщиком медицинских услуг о подходящем для вас целевом показателе уровня сахара в крови. Ваш целевой диапазон может отличаться, если у вас есть другие заболевания или если у вас часто повышается или понижается уровень сахара в крови.

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

А ЧТО ПОКАЗЫВАЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

При проверке артериального давления измеряется давление в артериях при работе сердца. При диабете повышается вероятность высокого артериального давления. У большинства людей с высоким артериальным давлением нет симптомов. Чем выше уровень артериального давления, тем выше риск возникновения других проблем со здоровьем, таких как сердечные заболевания и инсульт.



Важно проверять артериальное давление при каждом посещении своего поставщика медицинских услуг. Вы также можете проверять свое давление с помощью домашнего прибора для измерения артериального давления или в аптеке, где имеется аппарат для измерения артериального давления.

| Уровни артериального давления | Систолическое, мм рт. ст. | | Диастолическое, мм рт. ст. |
|-------------------------------------|---------------------------|-----|----------------------------|
| Нормальное | Менее 120 | и | Менее 80 |
| Несколько повышенное (группа риска) | 120–139 | и | 80–89 |
| Высокое артериальное давление | выше 140 | или | 90 и выше |



Проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг о вашем целевом уровне артериального давления. Ваше артериальное давление должно быть ниже 140/90, если только ваш поставщик медицинских услуг не указал иное.

ХОЛЕСТЕРИН

ЧЕМ ВАЖЕН ХОЛЕСТЕРИН?

Холестерин — это жироподобное вещество, содержащееся в крови. Жирные продукты животного происхождения, такие как мясо и молочные продукты, также содержат холестерин. Если у вас слишком много холестерина в крови, он может накапливаться в кровеносных сосудах. Это повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта и инсульта. Диабет может вызвать изменения в организме, которые также могут привести к сердечно-сосудистым заболеваниям. Это означает, что риск сердечного приступа и инсульта у людей с диабетом выше.

Высокий уровень холестерина не сопровождается какими-либо симптомами. Единственный способ обнаружить высокий уровень холестерина — это сделать анализ на холестерин. Для анализа на холестерин вам нужно будет сдать кровь. Обязательно спросите у своего поставщика медицинских услуг, как подготовиться к этому анализу.

Также проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг, нужно ли вам принимать лекарства для снижения уровня холестерина. Статины — это лекарства, которые могут снизить уровень холестерина в крови. Они также понижают риск сердечного приступа и инсульта.



Проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг, следует ли вам принимать лекарства для снижения уровня холестерина.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Ваш образ жизни и распорядок дня могут помочь вам контролировать диабет.



Питайтесь полезной для здоровья пищей. Правильное питание — это ключ к контролю уровня сахара в крови. Воспользуйтесь следующими советами:

- Попросите вашего поставщика медицинских услуг или диетолога разработать для вас план правильного питания.
- Включите в свою диету:
 - Овощи без крахмала (такие как морковь, брокколи или салат-латук).
 - Минимально обработанные продукты (например, жареные орехи и нарезанные или замороженные овощи).
- Ограничьте продукты с добавлением сахара и рафинированного зерна.



Поддерживайте регулярную физическую активность. Постарайтесь поддерживать физическую активность умеренной интенсивности **150 минут в неделю (или 30 минут в день 5 дней в неделю)**. Умеренная интенсивность означает, что во время занятий вы в состоянии говорить, но не можете петь (например, при быстрой ходьбе или езде на велосипеде). Спросите своего поставщика медицинских услуг, какая активность вам подходит.



Если вы употребляете табачные изделия, прекратите! Поговорите с вашим поставщиком медицинских услуг о том, как отказаться от табака.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ДИАБЕТА

Ваш поставщик медицинских услуг является вашим партнером по контролю диабета. Воспользуйтесь этим перечнем, чтобы сохранить здоровье.

❑ Обязательно посещайте своего поставщика медицинских услуг не реже двух раз в год. На приеме у врача:

- ❑ Вам должны измерить артериальное давление и осмотреть стопы на предмет незаживающих порезов или волдырей.
- ❑ Узнайте, не пора ли повторить анализы — включая тест на А1с и анализы крови или мочи, позволяющие проверить функцию почек.
- ❑ Спросите, нужно ли вам проверять артериальное давление или уровень сахара в крови на дому.
- ❑ Спросите, нужно ли вам принимать лекарства для снижения уровня холестерина.
- ❑ Сделайте рекомендованные прививки (против гриппа, пневмонии, COVID-19 и гепатита В).



❑ Принимайте лекарства согласно рекомендациям вашего поставщика медицинских услуг. Органайзер для таблеток

поможет вам правильно принимать лекарства. Звоните в свою аптеку для пополнения запасов лекарств за неделю до того, как они вам понадобятся. Если вы не можете прийти в аптеку за лекарствами, спросите о вариантах доставки.



❑ Каждый день осматривайте стопы на предмет изменений кожи и ногтей. Отслеживайте порезы или волдыри, которые не заживают.

❑ Своевременно посещайте других поставщиков медицинских услуг:

- ❑ Ежегодно проверяйте зрение на наличие признаков ретинопатии (глазного заболевания, которое вызывает повреждение кровеносных сосудов в задней части глаза).
- ❑ Посещайте своего стоматолога раз в шесть месяцев.
- ❑ Спросите своего поставщика медицинских услуг, следует ли вам посещать других специалистов. Ваш поставщик медицинских услуг может направить вас к специалисту по обучению мерам контроля диабета, диетологу или специалисту по психическому здоровью.






ДРУГИЕ РЕСУРСЫ

Это список дополнительных ресурсов на случай, если у вас возникнут вопросы:

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ДИАБЕТЕ:

-  www.hpsm.org/health-information/diabetes
-  www.cdc.gov/diabetes
-  www.diabetes.org

РЕЦЕПТЫ И ИНФОРМАЦИЯ О ПИТАНИИ:

-  www.cdc.gov/diabetes/pdfs/managing/Tasty_Recipes_for_People_with_Diabetes-508.pdf
-  www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html
-  www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:

-  www.hpsm.org/health-information/exercise

КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТАБАКА:

-  www.hpsm.org/health-information/quit-smoking

КОМУ ЗВОНИТЬ:

Вашему поставщику медицинских услуг — если у вас есть вопросы о диабете. Если вам нужен глюкометр, ваш поставщик медицинских услуг может направить рецепт в вашу аптеку.

В отдел медико-санитарного просвещения HPSM по номеру 650-616-2165, чтобы узнать больше о программах, касающихся диабета.

Вашему медицинскому координатору, назначенному планом HPSM, по номеру 650-616-2060. Он поможет вам найти ресурсы и информацию для достижения ваших целей по контролю диабета.



Вы являетесь самым важным членом вашей группы медицинского обслуживания. Именно вы имеете возможность контролировать свой диабет ежедневно.