

życie z cukrzycą

37,3 miliona
ludzi w USA
choruje na
cukrzycę.
To około
**1 na
10 osób.**

Istnieją różnorodne etapy i typy cukrzycy, a także czynniki ryzyka i powikłania

Wczesne stadium cukrzycy

Wczesne stadium cukrzycy występuje u 1 na 3 osoby dorosłe. Osoby z wczesnym stadium cukrzycy, które nie podejmą działań, mogą w ciągu pięciu lat rozwinąć cukrzycę typu 2.

Czynniki ryzyka cukrzycy

- ✓ Występowanie cukrzycy w rodzinie
- ✓ Brak aktywności fizycznej
- ✓ Niezdrowa dieta
- ✓ Nadwaga

Powikłania cukrzycy

- Utrata wzroku
- Niewydolność nerek
- Choroby serca
- Udar
- Zablokowanie dopływu krwi do palców, stóp i nóg
- Ryzyko amputacji stóp lub kończyn dolnych

Lekarz zdiagnozował u Ciebie cukrzycę. Meridian chce pomóc Ci zachować dobre zdrowie i zadbać o nie. Oto sposoby na dbanie o zdrowie.

Co możesz zrobić

Możesz zapobiegać i radzić sobie z cukrzycą:

- Regularnie odwiedzaj lekarza
- Zdrowo się odżywiaj i w razie potrzeby schudnij
- Zwiększ aktywność fizyczną
- Rzuć palenie
- Codziennie oglądaj swoje stopy i idź do lekarza, jeśli zauważysz zmiany
- Sprawdzaj i zapisuj poziom glukozy we krwi
- Regularnie przyjmuj leki



W radzie pytań skontaktuj się z działem obsługi klienta Meridian pod numerem **866-606-3700** (TTY: **711**), od poniedziałku do piątku, od godziny 8.00 do 17.00. Jeśli nie masz jak dojechać na wizytę, zadzwoń pod numer **866-796-1165**, TTY: **711**, aby zamówić bezpłatny transport.

Jeśli masz cukrzycę, wykonuj poniższe badania

Badanie HbA1c: Jest to badanie poziomu glukozy we krwi, które informuje o tym, na ile Twoja cukrzyca jest pod kontrolą.

Badanie okulistyczne dla osób chorych na cukrzycę: Podczas badania lekarz sprawdza stan oczu, z kolei podczas rutynowych badań oczu sprawdzany jest wzrok.

Badanie pod kątem nefropatii: Cukrzyca może uszkadzać nerki. To badanie pomaga w diagnozowaniu problemów z nerkami, tak aby można było odpowiednio wcześniej podjąć leczenie.

Ponadto:

Utrzymuj ciśnienie krwi poniżej 140/90

Badaj poziom cholesterolu

Co roku odwiedzaj stomatologa



Meridian działa zgodnie z obowiązującymi federalnymi przepisami w sprawie praw obywatelskich i nie dyskryminuje nikogo ze względu na rasę, kolor skóry, pochodzenie narodowe, wiek, niepełnosprawność czy płeć.

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

Polski (język polski): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).