

# КОНТРОЛЬ диабета

37,3 миллиона  
человек в США  
страдают диабетом.  
Это примерно **1 из  
каждых 10  
человек.**

## Существуют различные стадии и типы диабета, факторы риска и осложнения

### Диабет на ранней стадии

У 1 из 3 взрослых встречается преддиабет.

Если не принять меры, у многих людей с преддиабетом может развиться диабет 2-го типа в течение пяти лет.

### Факторы риска возникновения диабета

- ✓ Семейный анамнез
- ✓ Отсутствие физических упражнений
- ✓ Нездоровое питание
- ✓ Избыточный вес

### Осложнения при диабете

- Потеря зрения
- Почечная недостаточность
- Сердечные заболевания
- Инсульт
- Отсутствие кровотока в пальцах ног, ступнях и ногах
- Возможная ампутация ступней или ног

Врач поставил вам диагноз «диабет». Meridian хочет помочь вам оставаться здоровым и контролировать свое здоровье. Вот что вы можете сделать, чтобы контролировать свое здоровье.

### Что вы можете сделать

#### Вы можете предотвратить диабет и контролировать его:

- Регулярно посещайте своего врача
- Здоровое питание и похудение, если необходимо
- Будьте более активны
- Бросьте курить
- Ежедневно проверяйте состояние своих ног и при наличии изменений обращайтесь к врачу
- Проверяйте уровень сахара в крови и ведите учет
- Регулярно принимайте лекарства



Если у вас есть вопросы, позвоните в отдел обслуживания участников Meridian по телефону **866-606-3700** (телетайп: **711**), с понедельника по пятницу, с 8:00 до 17:00. Если вас нужно отвезти на прием, позвоните по телефону **866-796-1165**, телетайп: **711**, чтобы получить бесплатный транспорт.

Источник: [cdc.gov](http://cdc.gov) [cdc.gov/diabetes/data/statistics-report/index.html](http://cdc.gov/diabetes/data/statistics-report/index.html)

### Контролируйте диабет с помощью следующих анализов

**Анализ на HbA1c:** Этот анализ крови на сахар показывает, насколько хорошо контролируется ваш диабет.

**Диабетическая проверка зрения:** Этот тип офтальмологического обследования проверяет здоровье глаз, в то время как обычное офтальмологическое обследование проверяет зрение.

**Анализ на нефропатию:** Диабет может повредить почки. Этот анализ помогает обнаружить проблемы с почками, чтобы вы могли получить лечение на ранней стадии.

#### А также:

**Поддерживайте кровяное давление на уровне ниже 140/90**

**Проверяйте уровень холестерина**

**Ежегодно посещайте стоматолога**



Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

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

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