

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 развиваться 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 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**).