

# Контроль сахарного диабета



## Что такое контроль сахарного диабета?

- Ваш диабет находится под контролем, если показатель A1c поддерживается в норме.
- A1c — это анализ, который врач использует для отслеживания того, насколько эффективно идет регулирование уровня сахара в крови с течением времени.
- Узнайте у врача свой текущий показатель A1c и каким он должен быть.

## Как вы можете контролировать свой сахарный диабет?

- Ваш стиль жизни и повседневная деятельность влияют на уровень сахара в крови.
- Регулярно проверяйте уровень сахара в крови.
- Определите факторы, которые влияют на повышение и понижение уровня сахара в крови.
- Узнайте, что вы можете сделать, чтобы контролировать эти факторы.

## Питание

Для контроля уровня сахара в крови крайне важно правильно питаться.

- Тип пищи и ее количество может повлиять на уровень сахара в крови.
- Углеводы оказывают наибольшее влияние на содержание сахара в крови. Углеводы в пище повышают уровень сахара в крови.

## Типы углеводов

- **Клетчатка** — употребляйте такие продукты чаще всего. Сюда относятся овощи, не содержащие крахмала, такие как брокколи, огурцы, листовые овощи и хикама.
- **Крахмал** — употребляйте такие продукты в малом количестве. Сюда относятся овощи, содержащие крахмал, такие как кукуруза, горох, картофель и фрукты, цельнозерновые продукты и бурый рис.
- **Сахар** — употребляйте такие продукты реже всего. Сюда относится выпечка, напитки с содержанием сахара, сладости и соки.
- Если вы на инсулине, важно знать содержание углеводов в вашей пище.
- Узнайте, какой размер порции лучше всего подходит для каждого типа продуктов.
- Попросите врача направить вас к диетологу, чтобы помочь вам с выбором диеты.

## Упражнения

Регулярная активность — это важная часть процесса контроля высокого уровня сахара в крови.

- Когда вы активны, мышцы используют сахар для получения энергии.
- Это также помогает организму более эффективно использовать инсулин.
- Перед началом программы физических упражнений проконсультируйтесь с врачом.

## Лекарственные препараты

Лекарства от сахарного диабета и инсулин предназначены для снижения уровня сахара в крови, когда диеты и физических упражнений недостаточно.

- Следуйте рекомендациям врача.
- Принимайте лекарства правильно и в соответствии с предписанием врача.

## Дни болезни

Когда вы болеете, ваш организм вырабатывает гормоны стресса.

- Гормоны стресса повышают уровень сахара в вашей крови.
- Вы можете не хотеть есть или заниматься спортом.
- Это также повлияет на уровень сахара в крови.
- Поговорите с врачом и составьте план на время болезни.

## Алкоголь

Алкоголь может снизить уровень сахара в крови до нездорового уровня.

- Употребление алкоголя может привести к ухудшению состояния при диабете.
- Перед употреблением алкоголя проконсультируйтесь с врачом.

## Стресс

Длительный стресс может привести к повышению уровня сахара в крови.

- Если вы испытываете сильный стресс, обратитесь за помощью.
- Изучите новые способы справиться со стрессом.

## Курение

Не курите обычные и электронные сигареты. Это может ухудшить состояние при диабете.



## У вас остались вопросы?

Позвоните в нашу круглосуточную справочную службу медсестер. Мы всегда готовы вам помочь!



На английском языке: (888) 275-8750

На испанском языке: (866) 648-3537

Телетайп/текстофон: 711

Распространяется компанией Molina Healthcare. Все материалы, содержащиеся в данной брошюре, предназначены только для справки. Она не заменяет рекомендации поставщика медицинских услуг.

Для получения этой информации на других языках или в доступных форматах позвоните в отдел обслуживания участников программы страхования. Номер телефона указан на обратной стороне вашей карты участника программы.