

Осень 2015, Информационный бюллетень о диабете и сердечно-сосудистых заболеваниях

Molina Healthy Living with Diabetes® and Heart Healthy Living®



Контроль диабета

Что такое диабет?

Ваш организм превращает пищу, которую вы едите, в глюкозу (сахар, содержащийся в крови). Инсулин побуждает клетки всасывать глюкозу для получения энергии. У людей с диабетом клетки не реагируют на инсулин и глюкоза остается в крови.

Как можно контролировать диабет?

- Принимайте лекарства, строго следуя предписаниям вашего медицинского специалиста.
- Регулярно проверяйте дома уровень глюкозы в крови. Отслеживайте полученные результаты.
- Очень важны регулярные осмотры.
 - Анализы крови
 - Проверка зрения, ног и зубов
 - Ежегодная прививка от гриппа

Попросите вашего медицинского специалиста рассказать о диабете и что нужно делать, чтобы оставаться здоровым.

В этом выпуске:

Контроль диабета	1
Контроль кровяного давления.....	2
Здоровое питание	3
Профилактика гриппа.....	3

Этот информационный бюллетень является частью Программы здравоохранения. Если вы не хотите участвовать в этой программе, сообщите нам об этом. Позвоните нам по телефону (866) 891-2320.

Все материалы в данном бюллетене носят исключительно информативный характер. Он не заменяет консультации вашего медицинского специалиста.

Этот информационный бюллетень можно найти на нашем веб-сайте www.MolinaHealthcare.com.

Для получения этой информации на других языках и/или в доступных форматах позвоните в Отдел обслуживания участников. Номер указан на обратной стороне вашей карты участника.

MolinaHealthcare.com

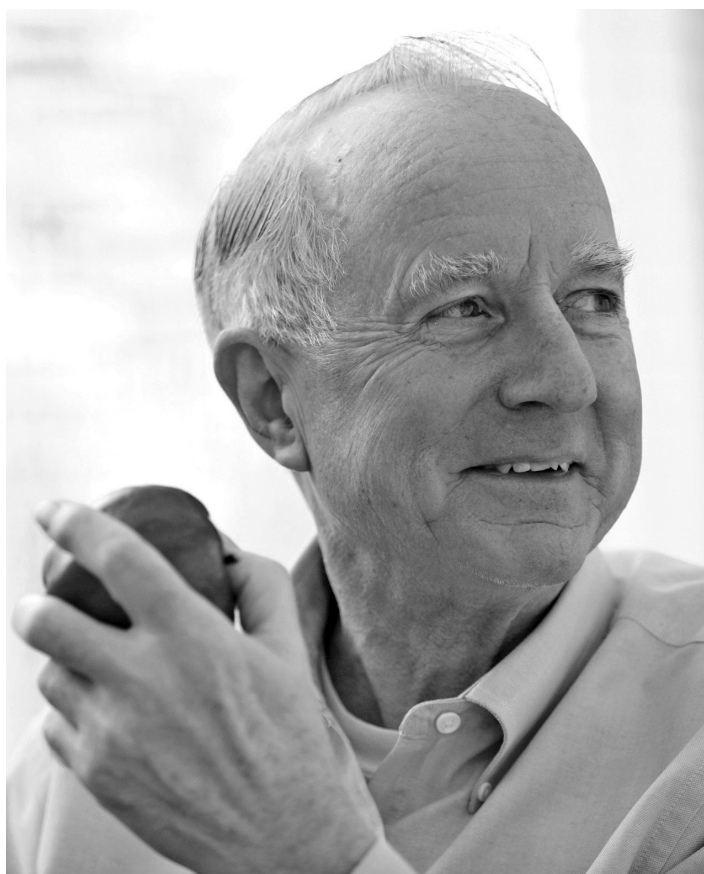
Контроль кровяного давления

Что такое кровяное давление?

Артерии несут кровь от сердца к другим органам. Кровяное давление – это сила крови, давящая на стенки артерий. Со временем высокое кровяное давление может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям, заболеваниям почек или повреждениям кровеносных сосудов.

Как можно контролировать высокое кровяное давление?

1. **Здоровое питание.** Питание для здорового сердца включает в себя продукты с низким содержанием холестерина, насыщенных и транс-жиров, сахара и натрия (соли). При выборе здоровой пищи читайте состав продукта на этикетке.
2. **Ведите активный образ жизни.** Начните с прогулки 10 минут в день. Каждую неделю увеличивайте время прогулки.
3. **Уменьшите потребление алкоголя.** Не пейте больше 1 напитка в день для женщин и 2 напитков в день для мужчин.
4. **Бросьте курить.** Никогда не поздно улучшить свое здоровье! Обратитесь в Отдел обслуживания участников для получения информации о нашей программе по борьбе с курением.



MolinaHealthcare.com

Здоровое питание

Здоровое питание может помочь вам контролировать заболевание сердечно-сосудистой системы.

Вот несколько советов по здоровому питанию:

- **Ограничьте потребление твердых жиров.** Сократите количество потребляемых твердых жиров. Твердыми жирами могут быть сливочное масло, маргарин или кондитерский жир. Твердые жиры встречаются во многих рецептах соусов, печенья и других хлебобулочных изделий. Как правило, если жир может *плавиться*, он не полезен для здоровья и его потребление следует ограничить.
- **Включите в рацион белок.** Порция должна быть размером примерно с колоду карт. Хорошие источники белка – нежирное мясо, птица и рыба. Нежирные молочные продукты и яйца также являются хорошими источниками белка.
- **Ешьте фрукты и овощи.** Старайтесь есть 2-5 порций в день.
- **Ешьте цельнозерновой хлеб и макаронные изделия.** На этикетке пищевых продуктов должно быть указано «из цельного зерна». Из цельного зерна могут быть каши, хлеб и макаронные изделия.
- **Ограничьте потребление соли.** Добавляйте в пищу минимум соли. Старайтесь потреблять менее 1500 мг соли в день.
- **Потребляйте меньше калорий.** Следите за размером порций и не берите добавку.

Профилактика гриппа

Единственный лучший способ профилактики сезонного гриппа – это ежегодные прививки от гриппа. Как участник программы Molina Healthcare вы можете бесплатно получить прививку от сезонного гриппа. Совершеннолетние участники могут купить прививку от гриппа в аптеках. Вы также можете спросить об этом вашего медицинского специалиста.

Сезон гриппа обычно начинается в октябре. Развивайте в себе полезные для здоровья привычки. Помогите остановить распространение микробов и предотвратить такие болезни, как грипп.

1. Избегайте тесного контакта с больными людьми.
2. Если вы заболели, оставайтесь дома.
3. Прикрывайте рот и нос, когда кашляете или чихаете.
4. Мойте руки с мылом.
5. Старайтесь не прикасаться к глазам, носу или рту.
6. Практикуйте другие полезные для здоровья привычки. Побольше спите, ешьте здоровую пищу и контролируйте свой стресс.



MolinaHealthcare.com



Отдел повышения качества
200 Oceangate, Suite 100
Long Beach, CA 90802



Есть вопросы о вашем здоровье?

Звоните в нашу круглосуточную
справочную службу медсестер!

Английский язык: (888) 275-8750

Испанский язык: (866) 648-3537

РАБОТАЕТ КРУГЛОСУТОЧНО!

Ваше здоровье – наша главная задача!

Телефон для лиц с нарушениями слуха
TTY (на английском и испанском языке): 711

MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.

2967700DM0915