



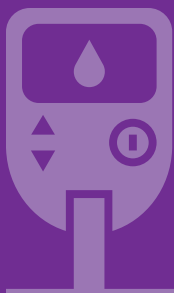
Возьмите КОНТРОЛЬ в свои руки

Контролируйте свое состояние
при диабете, чтобы хорошо себя
чувствовать сегодня и в будущем

AetnaBetterHealth.com/California



Aetna Better Health® of California



Общие сведения о диабете

Сахарный диабет 1-го типа

- Ваша поджелудочная железа не вырабатывает инсулин или вырабатывает его в очень низких количествах.
- Обычно возникает у детей и молодых взрослых, хотя может появиться в любом возрасте.

Сахарный диабет 2-го типа

- Ваша поджелудочная железа вырабатывает некоторое количество инсулина, но либо его недостаточно, либо клетки реагируют на него не так, как должны.
- Обычно встречается у людей среднего и пожилого возраста.

Гестационный сахарный диабет

- Тип диабета, возникающий только во время беременности.
- Может вызвать проблемы со здоровьем как у матери, так и у ребенка.

Контроль диабета

Диабет — это заболевание, которое влияет на уровень сахара в крови (глюкозы в крови). Контроль уровня сахара в крови может помочь вам вести нормальную и здоровую жизнь. Правильные действия помогут предотвратить или отсрочить проблемы со здоровьем, включая:

- Сердечные заболевания
- Проблемы с глазами (изменение или потеря зрения)
- Проблемы с почками
- Повреждение нервов (в ногах и других частях тела)

Узнайте всю информацию об этом заболевании

Один из способов начать контролировать диабет — это узнать о нем как можно больше. И здесь есть много способов.

Запишитесь на курсы или присоединитесь к группе поддержки.

Почитайте о диабете в Интернете:

- www.cdc.gov/diabetestv/managing-diabetes.html
- diabetes.org

Зарегистрируйтесь в нашей программе контроля диабета. У нас есть кураторы и координаторы, которые могут обеспечить дополнительный уход и поддержку вашего здоровья. Если у вас есть вопросы, позвоните нам сегодня по номеру 1-855-772-9076 (TTY: 711).

Проверьте свои показатели

Если у вас диабет, вам нужно обратить внимание на три важных показателя. Это уровень А1с, артериальное давление и уровень холестерина.

Вы можете просмотреть эту таблицу и узнать целевые значения для каждого из этих показателей.

Показатель	Почему он важен	Целевые значения
А1с	А1с — это средний уровень сахара в крови за последние 2-3 месяца.	Поговорите с врачом о том, каким должно быть целевое значение.
Кровяное давление	Высокое кровяное давление заставляет ваше сердце работать интенсивнее.	Ниже 140/90
Холестерин ЛПНП или «плохой» холестерин	Плохой холестерин может приводить к сужению артерий.	Ниже 100
ЛПВП, или «хороший» холестерин	Хороший холестерин поддерживает чистоту артерий.	Более 40 для мужчин Более 50 для женщин

Имейте в виду, что ваши целевые показатели могут отличаться от приведенных выше цифр. Спросите своего врача, что подходит именно вам.

Моя регистрационная карточка при заболевании диабетом

Идете на прием к врачу? Возьмите с собой эту карточку. Вы можете поговорить с ним о том, как контролировать уровень А1с, кровяное давление и уровень холестерина. Обязательно записывайте даты сдачи каждого анализа и его результаты.

Обсудите свои целевые показатели и успехи

Вы можете поговорить о своих целевых показателях и о том, как у вас идут дела. Ваши целевые показатели будут зависеть от следующих факторов:

- Как давно у вас диабет
- Имеются ли у вас другие проблемы со здоровьем
- Насколько сложно вам контролировать диабет

А1с — 2-4 раза в год				Мой целевой показатель: _____
Дата				
Результат				
Артериальное давление — при каждом посещении врача				Мой целевой показатель: _____
Дата				
Результат				
Холестерин — раз в год				Мой целевой показатель: _____
Дата				
Результат				

Используйте обратную сторону этой карточки, чтобы записывать другие важные вопросы, связанные с диабетом.

Моя регистрационная карточка при заболевании диабетом

На этой стороне карточки запишите дату и результаты всех анализов или информацию о вакцинации (прививках). Поговорите со своим врачом о других указанных вакцинах, чтобы узнать, нужны ли они вам.

Каждое посещение	Дата	Результат/примечание
Обзор принимаемых лекарств		
Обзор плана самоконтроля		
Рост и вес		
Проверка стоп		
Раз в год	Дата	Результат/примечание
Осмотр глазного дна с широким зрачком		
Проверка почек		
Прививка от гриппа		
Полный осмотр стоп		
Стоматологический осмотр		
Другие прививки	Дата	Результат/примечание
Прививка от пневмонии		
Прививка от столбняка (Tdap)		
Прививка от опоясывающего лишая		



Не отступайте
от намеченного
курса

Научитесь жить с диабетом

Жить с диабетом не всегда легко. Но вы можете вместе со своей командой по медицинскому обслуживанию разработать план лечения, который подходит именно вам. Вот несколько советов, которые помогут вам сохранять контроль.

Проверяйте зрение

Сообщите врачу, если у вас изменилось зрение. Проходите ежегодный осмотр глазного дна с широким зрачком.

Сохраняйте активность

Гуляйте по 10 минут три раза в день. Или проводите тренировки с малыми весами и займитесь йогой, чтобы укрепить мышцы.

Проверяйте уровень сахара в крови

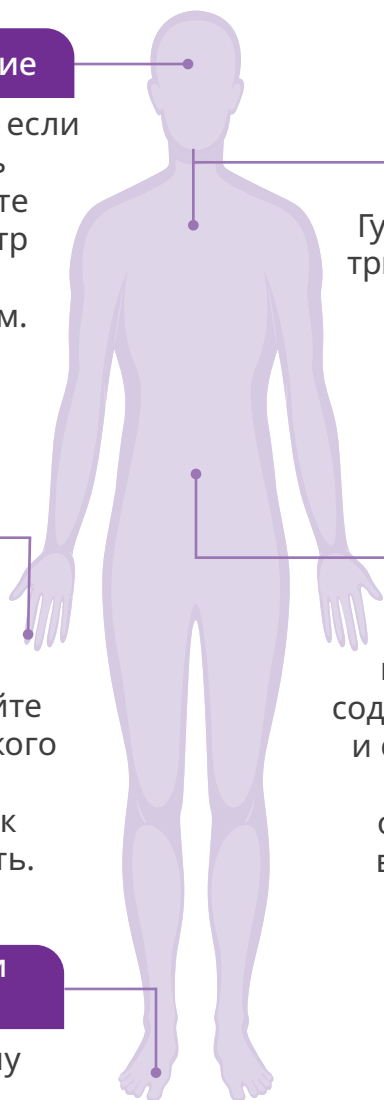
Узнайте, как и когда его проверять. Узнайте о признаках низкого уровня сахара в крови и о том, как это предотвратить.

Питайтесь правильно

Выбирайте еду и напитки с низким содержанием сахара и соли. Обсудите со своим врачом оптимальный для вас план питания.

Проверяйте свои стопы

Позвоните своему врачу, если вы заметили незаживающие порезы, язвы или синяки.



Посетите своего врача

Регулярный осмотр у врача — важная часть контроля диабета. Поэтому обязательно посещайте своего врача не реже двух раз в год. И перед каждым визитом составляйте список того, о чем вы хотите поговорить, например об анализах или вакцинах.



Вот список рекомендуемых анализов и вакцин:

A1c
Два-четыре раза
в год

Холестерин
Не реже одного
раза в год

Скрининг почек
Не реже одного
раза в год

**Осмотр глазного
дна с широким
зрачком**
Рекомендуется
ежегодное
обследование

**Полный осмотр
стоп**
Не реже одного
раза в год

**Кровяное
давление**
При каждом
посещении врача

**Индекс массы
тела (ИМТ)**
Рост и вес при
каждом
посещении врача

**Прививка
от гриппа**
Раз в год

**Прививка от
пневмококка**
Одна-две дозы

**Прививка от
опоясывающего
лишая**
Две дозы после
50 лет

**Прививка от
столбняка (Tdap)**
Один раз в
возрасте старше
19 лет, затем
каждые 10 лет

Целевые показатели и рекомендации основаны на информации от Американской диабетической ассоциации (ADA) — *Стандарты медицинской помощи при диабете.*

Контролируйте принимаемые вами лекарства

Некоторые люди с диабетом нуждаются в лекарствах для контроля уровня сахара в крови. А некоторым они также необходимы для снижения уровня плохого холестерина или кровяного давления. Но многие испытывают трудности с правильным приемом лекарств. Если вы испытываете трудности, вам помогут.

Нужна помощь с лекарствами?

Вот с чего вы можете начать:

Составьте список всех своих лекарств, включая витамины, добавки и безрецептурные средства. Предоставляйте копию этого списка своему лечащему врачу и всем специалистам, к которым вы можете обратиться.

Принимайте лекарства по инструкции, даже если вы чувствуете себя хорошо.

Если что-то мешает вам принимать лекарства, сообщите об этом своему лечащему врачу. Это может быть что угодно, например:

- Вы забываете их принимать
- Проблемы с глотанием
- Неприятные побочные эффекты
- Вы не понимаете, что написано в инструкции

Спросите своего фармацевта

Часто видите с фармацевтом? Он тоже может помочь вам. Кроме того, вы можете связаться с ним по вечерам и в выходные дни. Если у вас есть вопросы о ваших лекарствах, не стесняйтесь задавать их.



Вопросы, которые следует задать фармацевту:

- Каковы названия принимаемых вами лекарств: фирменных и дженериков?
- Для чего предназначено каждое лекарство?
- Какие дозы лекарств необходимо принимать и в какое время?
- Что делать, если вы пропустили прием лекарства?
- Каковы побочные эффекты?
- Есть ли другие лекарства, продукты питания, напитки или виды деятельности, которых следует избегать?
- Как наиболее эффективно пользоваться глюкометром и другими принадлежностями?

Берегите себя

Если у вас есть какие-либо вопросы о контроле диабета, позвоните в отдел обслуживания участников по номеру 1-855-772-9076 (TTY: 711).

Aetna соблюдает применимое федеральное законодательство в области гражданских прав и не допускает дискриминации по признакам пола, расы, цвета кожи, религии, происхождения, национальности, этнической принадлежности, возраста, психических нарушений, инвалидности, состояния здоровья, генетической информации, семейного положения, гендера, гендерной идентичности или сексуальной ориентации.

English: Attention: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Spanish: Atención: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Chinese: 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104 (TTY: 711)**。

[AetnaBetterHealth.com/California](https://www.aetna.com/betterhealth/california)

