
ДИАБЕТ



Анна Мари Брукс

***Программа по контролю
за диабетом в штате Юта***

www.health.utah.gov/diabetes

Russian Version: Basic Diabetes Education

• ДИАБЕТ

Диабет - это серьезное заболевание.

Диабет может привести к смерти.

Все большее количество людей болеет диабетом.

Диабет (слишком много сахара в крови) наносит вред организму.



При диабете можно потерять:

**зрение
конечности
сексуальную потенцию.**

Слишком большое количество сахара в крови повреждает:

сердце, деятельность мозга,

**почки, кровеносные сосуды,
зубы.**

Диабет не излечим, НО его можно контролировать и быть здоровым.



Diabetes is serious; it can kill; more people have diabetes. Diabetes hurts the body. You could lose your sight, your feet, your sexual ability. Too much sugar in the blood can hurt your heart; your brain; your kidneys; your blood vessels; your teeth. There is no cure for diabetes. You can control it and be healthy.

ТИПЫ ДИАБЕТА

Существует 3 типа диабета:

1. Тип 1

- а. Обычно наблюдается у молодых людей
- б. Надо принимать инсулин



2. Тип 2

- а. Самый распространенный тип
- б. Обычно наблюдается у людей после 30 лет
- в. Можно принимать инсулин или таблетки

3. При беременности

- а. Возникает при беременности
- б. Необходимы дополнительные меры для здоровья ребенка



There are three kinds of diabetes. Type 1 usually strikes younger people; they must use insulin. Type 2 is the most common; it usually strikes people over thirty; they may use insulin or pills. Type 3 — Gestational. It happens during pregnancy; the mother needs extra care to have a healthy baby.

САХАР В КРОВИ

Нормальное количество сахара в крови поддерживает здоровье

Слишком низкое (ниже 70) - вызывает дрожь и потение

Слишком высокое (выше 200) - чувство усталости и сонливость

Каково ваше самочувствие сегодня?
Измерьте количество сахара
Сохраняйте здоровье
Пейте много воды

ДЕЛАЙТЕ АНАЛИЗ НА СОДЕРЖАНИЕ САХАРА
По указанию доктора
При странном самочувствии

Хорошее показание
80-110 до еды
Ниже 160 через 2 часа после еды

Normal blood sugar keeps you healthy. Too low (below 70) you feel shaky and sweaty. Too high (over 200) you feel tired and sleepy. Are you sick today? Test your sugar, rest, drink plenty of water. Test when the doctor says or when you feel odd. Good/Safe level: 80—110 before you eat and under 160 after you eat (two hours later).



ЛЕКАРСТВА ОТ ДИАБЕТА

Некоторые люди принимают таблетки, существует много видов лекарств



Некоторые принимают инсулин



Принимайте лекарства во - время, ежедневно



Some people take pills; there are many kinds. Some people take insulin. Take your medicine on time. Take it every day.

О СЕБЕ!

Вы себе хозяин



Вы можете сами себе помочь

Не курите
Измеряйте сахар в крови
Следите за давлением крови
Регулярно ходите к врачу для проверки
Зрения
Ног
Делайте прививку против гриппа
Следите за уровнем
холестерина



Ежедневно принимайте детскую дозу аспирина,
если доктор не возражает



You are the boss. You can help yourself. Don't smoke; watch blood sugar; watch blood pressure; and have regular checkups. Take a baby aspirin every day unless your doctor says not to.

СЕМЬЯ И ДРУЗЬЯ



ОНИ МОГУТ ВАМ ПОМОЧЬ

Занимайтесь спортом

Ешьте здоровую пищу

Будьте жизнерадостны

Проверяйте сахар

Посещайте врача

Обеспечьте себя лекарствами

Family and friends can help you: exercise more, choice better food, feel happier, test blood sugar, go to doctor, and get medicines and supplies.



ВАЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

Занимайтесь тем видом спорта, который вам нравится

Занимайтесь ежедневно



English: Maintain activity. Moving makes you stronger. Do something you like that requires physical activity. Try to do it every day/.

БЕРЕГИТЕ СВОИ НОГИ

Сохраняйте ноги

Носите туфли по размеру

Носки должны быть чистыми и мягкими.



Ежедневно мойте ноги



Не ходите босиком

Если у вас появилась рана, идите к доктору, **НЕ ЖДИТЕ!**

Feet can last. Shoes must fit. Socks must be clean and smooth.
Wash feet daily and dry them. Do not go barefoot. If you have
a sore, go to the doctor; do not wait!



ПИТАНИЕ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Здоровая пища - важна

Нормальный вес - важен

Необходимо легко двигаться

Организму необходимо нормальное количество еды

Ешьте 3 раза в день, без пропусков

Питание должно быть разнообразным

Избегайте жареной пищи

Свежая еда - очень полезна



Healthy food is important. Healthy weight is important. The body must be able to move. The body needs the right amount of food. Eat three meals a day. Eat a variety of good foods. Avoid fried or fast foods. Fresh food with fiber is good.

ЛЕГКАЯ ПИЦЦА - ЗЕЛЕНЬИЙ ЦВЕТ

(МОЖНО ЕСТЬ БОЛЬШЕ)

Зеленые овощи

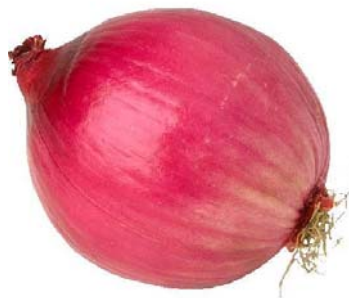
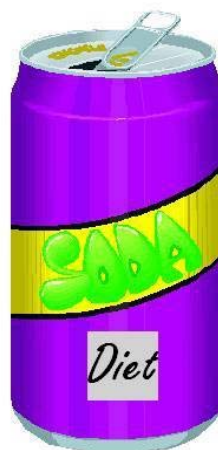
Морковь

Цветная капуста, лук

Помидоры

Грибы

Диететические напитки, желе, вода



These are green light foods. You may eat more of them.

ЛЕГКАЯ ПИЩА - ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ ПОЛЕЗНА

(Необходимо соблюдать порции)



Этот вид пищи необходим при каждой еде

В каком количестве? (Люди небольшой комплекции должны есть меньше, работающим людям требуется больше)

Фрукты - ежедневно 3 -4

Молоко или Йогурт ежедневно - 2-3 чашки

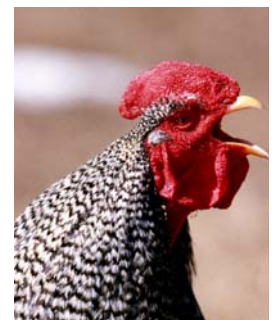
Яйца- 3 раза в неделю, по указанию врача



Постное мясо, курица, рыба, или тофу - 4-8 унции в день



Мучнистая пища - 2-3 порции во время каждой еды.
Картошка, макароны, рис, хлеб, кукуруза, фасоль, горох итд.



Yellow light foods are good; you must watch portions. Small people eat less, workers eat more. Fruit — 3 to 4 pieces per day. Milk or yogurt — 2 to 3 cups per day. Eggs, about 3 per week. Lean meat or fish — 4 to 8 oz. per day. And starchy foods — 2 to 3 servings per meal.

КРАСНЫЙ ЦВЕТ ЖЕЛАТЕЛЬНО ИЗБЕГАТЬ

Есть в небольших количествах

Чипсы, печенье, конфеты, сладости

Масло, маргарин, майонез, соусы

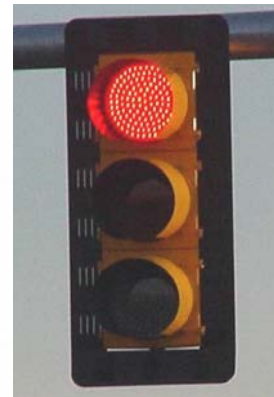
Соль

Жареная пища

Мороженое, шербет

Избегайте

Сок и сладкие напитки



Use less of red light foods. Eat small portions of these foods.

С БЛАГОДАРНОСТЬЮ

ПРОГРАММЕ ПО КОНТРОЛЮ ЗА ДИАБЕТОМ
В ШТАТЕ ЮТА

ФОТОГРАФУ - ПОЛУ БРУКС

Thanks to the Utah Diabetes Control Program and Nina Boguslavsky

To get more copies of this booklet and/or other education materials visit our website

www.health.utah.gov/diabetes

or contact us at

Diabetes Prevention & Control Program

P.O. Box 142107

Salt Lake City, UT 84114-2107

Office: (801) 538-6141

Fax: (801) 538-9495

Supported by Cooperative Agreement #U32/CCU822702-02

from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). This book is in the public domain and is not copyrighted. Anyone may reproduce any or all of the contents. The contents are solely the responsibility of the Authors and do not necessarily represent the official view of the CDC.

