Департамент здравоохранения г. Филадельфия

Бюллетень здоровья

Издание 1, выпуск 4

Осень 2008 г.

Правда о диабете

Почти каждый десятый человек в США болеет диабетом; большинство из нас знакомы с кем-либо, кто страдает от этого заболевания. Но знаете ли вы, что это за болезнь?

Что такое диабет?
Диабет - это заболевание, при котором организм в недостаточной степени вырабатывает или использует инсулин (гормон). Инсулин помогает организму преобразовывать сахар (или глюкозу) в необходимую организму энергию.

Миф: причиной диабета является употребление сладостей. Неправда. Употребление сладостей не приводит к развитию диабета. Однако у людей с избыточной массой тела и малоактивных людей вероятность развития диабета повышается. Ведя здоровый образ жизни, можно предотвратить или отсрочить развитие наиболее распространенного типа диабета (2-го типа).

Миф: при диабете поражается только кровь.

Неправда. При диабете могут поражаться почти все части организма. Если диабет не контролировать, он может стать причиной других заболеваний. Диабет может привести к развитию сердечной недостаточности в раннем возрасте или инсульту, проблемам со зрением, поражению почек и потере стоп или пальцев на ногах. Вероятность возникновения таких заболеваний снижается у людей, которые поддерживают уровень сахара или глюкозы в крови в пределах нормы (80-120).

Миф: если у меня диабет, я никогда не смогу быть здоровым. Неправда. Хорошая новость заключается в том, что люди с диабетом могут жить здоровой жизнью, если правильно питаются, принимают лекарства, занимаются физкультурой, поддерживают нормальный вес и посещают врача.

Поговорите со своим врачом, если у кого-либо из вашей семьи диабет или если вы заметили следующие симптомы:

- Размытость зрения
- Сильная жажда
- Частое мочеиспускание
- Необъяснимая потеря веса
- Слабость или усталость

Для получения дополнительной информации о диабете посетите веб-сайт Американской диабетической ассоциации www.diabetes.org.

Читайте «Бюллетень здоровья»

Постоянно быть в курсе последней информации в области здравоохранения нелегко. Департамент здравоохранения г. Филадельфия (ДЗОФ) издает «Бюллетень здоровья», чтобы дать вам полезные советы о сохранении здоровья и познакомить с новостями.

«Бюллетень здоровья» выходит четыре раза в год. ДЗОФ разошлет специальные выпуски «Бюллетеня здоровья» в случае вспышки эпидемии или другой экстренной ситуации, связанной со здоровьем населения.

ДЗОФ распространяет бюллетени среди местных общественных деятелей. Бюллетень может быть разослан по электронной почте или распечатан на многих языках.

У вас есть вопросы о здоровье и здравоохранении, ответы на которые вы хотели бы получить? Сообщите нам о них.

За дополнительной информацией о «Бюллетене здоровья» обращайтесь к Деборе Норр (Deborah Knorr) по телефону 215-685-6459 или по электронной почте deborah.knorr@phila.gov.

Начинается сезон простудных заболеваний... Привычки, которые помогают оставаться здоровым

Насморк. Заложенный нос. Чиханье. Простуда или грипп - это всегда невесело, к тому же самочувствие оставляет желать лучшего. Мы чувствуем себя больными и не можем ходить в школу, на работу или заниматься другими важными делами.

Плохая новость: приятного лечения от простуды или гриппа не существует. Хорошая новость: есть множество вещей, которые могут помочь нам избежать заболевания.

Выполнение этих простых рекомендаций поможет вам оставаться здоровыми весь год.

- **Прикрывайтесь, когда кашляете.** Когда вы кашляете или чихаете, прикрывайте рот и нос. Используйте бумажный носовой платок, а затем выбросьте его, или чихайте, прикрывшись рукавом.

Наилучший способ уберечься от сезонного гриппа - каждый год делать прививку от гриппа.

- **Мойте руки.** Первый способ остановить распространение болезни - регулярно мыть руки. Мойте руки водой с мылом или пользуйтесь спиртовым гелем для рук. Помните, что чистые руки способны спасти жизнь!

- **Если вы больны, оставайтесь дома.** Если вы действительно заболели, не передавайте свою болезнь другим. Старайтесь не подходить к людям близко. Заболев, по возможности оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу или по делам. Если вы будете заботиться о себе, вы поправитесь быстрее.

- **Сделайте прививку от гриппа.** Наилучший способ уберечься от гриппа - каждый год делать прививку от гриппа. Лучше всего сделать прививку от гриппа в октябре или ноябре, однако это можно сделать даже в декабре или позже.

Чтобы найти ближайшую к вам больницу, где можно сделать прививку от гриппа, позвоните по номеру горячей линии 215-685-6458 или посетите веб-сайт www.phila.gov/health.

Новая Карточка с медицинской информацией

Нуждаетесь в особом медицинском уходе? Находитесь под наблюдением врача по какой-либо причине? Вам необходимо носить с собой Карточку с медицинской информацией на случай экстренной ситуации.

На предоставляемой ДЗОФ Карточке с медицинской информацией указывается:

- Важная информация о состоянии здоровья
- Лекарственные препараты
- Контактная информация в экстренных случаях
- Особые потребности
- Особые материалы медицинского назначения

Носите Карточку с медицинской информацией в кошельке или в кармане.

В экстренных случаях у вас всегда будет при себе необходимая важная информация.

Попросите Карточку с медицинской информацией у своего врача или посетите веб-сайт www.phila.gov/health.