State of Illinois
Rod R. Blagojevich, Governor

Department of Healthcare and Family Services
Barry S. Maram, Director

Poradnik dla osób z cukrzycą

W prosty sposób możesz uzyskać informacje o tym jak postępować, jeśli masz cukrzycę. Stosuj zasady ABC dla osób z cukrzycą.

A jak aspiryna i A1c.

Zażywaj aspirynę codziennie
Zażywając aspirynę codziennie, zmniejszasz ryzyko ataku serca lub udaru. Zapytaj swojego lekarza o codzienne zażywanie aspiryny.

Poddaj się badaniu A1c dwa razy do roku
Badanie A1c pokazuje poziom cukru we krwi. Zapytaj swojego lekarza o poddanie się badaniu A1c dwa razy do roku.

Jaki jest twój wynik A1c? _____

Kiedy po raz ostatni twój lekarz skontrolował A1c (poziom cukru we krwi)? _____

B jak badanie ciśnienia.

Utrzymuj niskie ciśnienie krwi
Jeśli masz wysokie ciśnienie, wyższe jest także ryzyko komplikacji zdrowotnych.
Zapytaj swojego lekarza, jak można utrzymywać ciśnienie krwi poniżej poziomu 130/80. Jeśli zażywasz leki obniżające ciśnienie, zawsze przyjmuj je dokładnie tak jak zalecił twój lekarz.

Co jeszcze możesz zrobić, aby obniżyć ciśnienie:

- Nie jedz słonych pokarmów.
- Nie nadużywaj alkoholu.
- Zażywaj ruchu przynajmniej 10 minut dziennie.
- Utrzymuj odpowiednią wagę ciała.

Jakie jest twoje ciśnienie krwi? _____

Kiedy po raz ostatni twój lekarz skontrolował twoje ciśnienie krwi? _____

Your Healthcare Plus™
Extra help for better health

a free benefit of
ILLINOIS DEPARTMENT OF Healthcare and Family Services

©2007 McKesson Health Solutions LLC.
Your Healthcare Plus™ is a trademark of the State of Illinois.
Printed by authority of the State of Illinois.

ILDIABRPOL_0807

C jak cholesterol

Utrzymuj niski poziom cholesterolu
Tłuszcz we krwi nazywany jest cholesterolem. Przy wysokim poziomie cholesterolu krwi trudniej jest dotrzeć do serca i rośnie ryzyko ataku serca, udaru lub innych chorób.

Poproś swojego lekarza o kontrolę poziomu cholesterolu przynajmniej raz w roku. Jeśli zażywasz leki kontrolujące cholesterol, zawsze przyjmuj je dokładnie tak jak zalecił twój lekarz.

Co jeszcze możesz zrobić, aby obniżyć poziom cholesterolu:

- Spożywaj pokarmy z niską zawartością tłuszczu takie jak świeże warzywa i chude mięso.
- Spożywaj mniej pokarmów z wysoką zawartością tłuszczu takich jak „fast food", potrawy smażone i pieczone.
- Zażywaj ruchu przynajmniej 10 minut dziennie.

„Zły" cholesterol nosi nazwę LDL.

Jaki jest twój poziom LDL? _____

Kiedy po raz ostatni twój lekarz skontrolował twój cholesterol? _____

Co jeszcze możesz zrobić, aby zadbać o zdrowie:

- Co roku zaszczep się przeciwko grypie.
- Nie pal. Jeśli potrzebujesz pomocy, aby rzucić palenie, poproś o radę swojego lekarza lub zadzwoń na bezpłatny numer poradni Illinois Quitline: 1-866-784-8937.

Gdzie można uzyskać więcej informacji

Jeśli masz pytania, zachorowałeś bądź uległeś wypadkowi, zadzwoń pod nr: **1-800-973-6792** gdzie możesz uzyskać poradę pielęgniarki w ramach programu **Your Healthcare Plus™**. Rozmowa jest bezpłatna a pielęgniarki dyżurują bez przerwy.

Jeśli jesteś użytkownikiem urządzenia typu TTY, zadzwoń pod nr. 1-888-317-2697 lub do Telecommunications Relay Service, który umożliwi ci kontakt z pielęgniarką.

Aby dowiedzieć się więcej o programie Your Healthcare Plus możesz odwiedzić stronę internetową: **www.yourhealthcareplus.com**.