

וואו אנצוהויבן

וואס איז צוקער קראנקהייט?

צוקער קראנקהייט (דייעביטיס) איז א צושטאנד וואו אייער בלוט צוקער איז צו הויך. אייער קערפער קאנטראלירט בלוט צוקער מיט די הילף פון א נאטורליכע הארמאן וואס אייער קערפער מאכט וואס הייסט אינזולין. מענטשן וואס האבן צוקער קראנקהייט האבן נישט גענוג אינזולין אדער קענען נישט גוט נוצן אינזולין. מענטשן מיט צוקער קראנקהייט האבן העכערע אויסזיכטן פון:

- נערוון שעדיגונג
- נירן קראנקהייט
- סטראוק
- אויגן פראבלעמען אדער בלינדקייט
- פריצייטיגע טויט ר"ל
- הארץ קראנקהייט

וואס זאלט איר טון?

צוקער קראנקהייט איז אן ערנסטע קראנקהייט, אבער איר קענט האבן א לאנגע און געזונטע לעבן. אט איז וואס איר דארפט טון:



זעט אייער דאקטער רעגלמעסיג.



נעמט אייער מעדיצינען ווי פארגעשריבן.



האט אן אויג אונטערזוכונג אמווייניגסטנס איין מאל א יאר.



האלט א געזונטע וואג. באזוכט choosemyplate.gov פאר עצות.



עסט מער געזונטע עסנווארג אזוי ווי פרוכט און גרינצייג, און ווייניגער פראצעסירטע עסנווארג.



אויב איר רויכערט, הערט אויף. באזוכט nysmokefree.com פאר עצות.



טרונקט וואסער אנשטאט צוקערדיגע געטראנקען.



פארמערט אקטיוויטעטן דורך זיך רירן מער און זיצן ווייניגער.



זעט אייער דענטיסט יעדע זעקס מאנאטן.



האלט אייערע פיס ריין און טרוקן, און באקוקט זיי יעדע נאכט פאר בלאטערן, שניטן אדער אנדערע פראבלעמען. אויב זענען דא פראבלעמען, זאגט פאר אייער דאקטער ווי שנעלער מעגליך.

אויב איר האט צוקער קראנקהייט, זענט איר נישט אליין.



איינס פון 9 ערוואקסענע ניו יארקערס האט מען געזאגט אז זיי האבן צוקער קראנקהייט.