

צוקער קראנקהייט



וואס איז צוקער קראנקהייט?

צוקער קראנקהייט איז אן ערנסטע געזונטהייט צושטאנד וואס אפעקטירט ווי אזוי אייער קערפער מאכט אדער נוצט אינסולין (א הארמאן וואס קאנטראלירט בלוט צוקער). מיט צוקער קראנקהייט, האט אייער קערפער פראבלעמען מיטן האלטן אייער בלוט צוקער ביי נארמאלע שטאפלען.

צוקער קראנקהייט קען פירן צו בלינדקייט, נירן פראבלעמען נערוון שאדן, אונטערשטע פיס פארלוסט אדער פריע טויט פון הארץ קראנקהייט און סטראוק.

מאכן לעבנסשטייגער ענדערונגען קען פארמינערן אייער ריזיקע פון צוקער קראנקהייט און פארבעסערן אייער אלגעמיינע געזונטהייט.

סארטן פון צוקער קראנקהייט

צוקער קראנקהייט קען זיך אנטוויקלען אין פארלויף פון די יארן און טרעפט זיך אפטער ווען מען ווערט עלטער. די דריי מערסט באקאנטע סארטן זענען:

טייפ 1 פאסירט ווען אייער קערפער מאכט נישט גענוג אינסולין.

טייפ 2 איז דער באקאנטסטער סארט און פאסירט ווען אייער קערפער קען נישט נוצן אינסולין געהעריג. אומגעפער איינס פון פינף ערוואקסענע מיט דעם סארט ווייסן נישט אז זיי האבן דאס.

דזשעסטעי שאנעל צוקער קראנקהייט פאסירט דורכאויס שוואנגערשאפט און הייבט די ריזיקע פון געזונטהייט פראבלעמען פאר אייך און אייער בעיבי. דער סארט גייט געווענליך אוועק נאכן געבורט, אבער קען הייבן די ריזיקע פון טייפ 2 צוקער קראנקהייט שפעטער אין לעבן.

זיך ספראווען מיט צוקער קראנקהייט

באקאנטע **ריזיקעס** פאר אנטוויקלען צוקער קראנקהייט שליסן איין אויב איר זענט 45 יאר און עלטער; האט איבערוואגיגקייט, שווערע איבערוואגיגקייט אדער א פאמיליע היסטאריע פון צוקער קראנקהייט; אדער איר זענט פיזיש נישט אקטיוו. וואו א מענטש וואוינט, לערנט, ארבעט און וואקסט אויף קען אויך אפעקטירן זייער ריזיקע פארן אנטוויקלען צוקער קראנקהייט.

סימפטאמען פון צוקער קראנקהייט קען איינשליסן אפטע יורינירן, דארשט אדער הונגער; פארנעפלטע זע-קראפט; פארטייבטקייט אדער קיצלניש אין אייערע הענט אדער פיס; אויסגעמוטשעטקייט און טרוקענע הויט; אדער וואונדן און שניטן וואס פארהיילן זיך שטייט. פונדעסטוועגן, האבן פיל מענטשן מיט צוקער קראנקהייט נישט קיין סימפטאמען.

לעבנסשטייגער ענדערונגען קענען העלפן פארמיידן, אפלייגן און מענעדזשן צוקער קראנקהייט. איר קענט:

עסט מער גאנצע שפייזן אזוי ווי פרוכט און גרינצייג, און ווייניגער פראצעסירטע שפייזן. באזוכט choosemyplate.gov פאר עצות.



טרונקט וואסער אדער אנשטאט צוקערדיגע געטראנקען.



אויפהערן רייכערן.



טוט מער איבונגען דורכן זיך רירן מער און זיצן ווייניגער.



האלט אן א געזונטע וואג.



רעדט צו אייער העלט קעיר פראוויידער בנוגע מאכן א קעיר פלאן פאר צוקער קראנקהייט וואס נעמט אריין:

- צילן פאר עסן געזונט און מאכן איבונגען
- רעגלמעסיגע אונטערזוכונגען און נעמען מעדיצינען ווי אנגעוויזן
- גרופע שטיצע פראגראמען
- רעגלמעסיגע אונטערזוכונגען פאר כאלעסטעראל און בלוט צוקער
- שטיצע פאר גייסטישע געזונטהייט שוועריקייטן, אזוי ווי דעפרעסיע אדער ענקזייטע

קעיר נעמען

באזוכט nyc.gov/health און זוכט "**healthy eating**" (עסן געזונט) צו ליינען דעם וועגווייזער צו עסן געזונט און לעבן אקטיוו אין NYC פאר עצות אויף ווי אזוי צו מאכן לעבנסשטייגער צילן.



באקומט שטיצע פארן אויפהערן רייכערן: באזוכט די **New York State Smokers' Quitline** אויף nysmokefree.com אדער רופט 866-697-8487.



באקומט קעיר פאר גייסטישע געזונטהייט שוועריקייטן: באזוכט nyc.gov/nycwell אדער רופט 888-692-9355.



רופט **311** פאר הילף אויב איר האט שוועריקייטן מיטן באצאלן פאר עסנווארג, האוזינג, העלט קעיר אדער מעדיצין.



רעסארסן

פארבינדט זיך [@nychealthy](https://twitter.com/nychealthy) [nychealth](https://www.facebook.com/nychealth) [@nychealthy](https://www.instagram.com/nychealthy) [nychealth](https://www.youtube.com/nychealth) [nyc health](https://www.tumblr.com/nyc-health)

לערנט מער באזוכט nyc.gov/health אדער [cdc.gov](https://www.cdc.gov) און זוכט "**diabetes**" (צוקער קראנקהייט).

באקומט די לעצטע העלט בולעטינס אימעיל'ט healthbulletins@health.nyc.gov.

