

ОЦЕНИТЬ РАЗМЕР ПОРЦИИ МОЖНО С ПОМОЩЬЮ ВАШИХ РУК



Углеводы – порции, сопоставимые по размеру с Вашим кулаком (для фруктов), для молока – 1 чашка.



Белок употребляйте порции размером с Вашу ладонь.



Овощи употребляйте такое количество, которое поместится в обеих Ваших руках.



Жир: ограничьтесь объемом, сопоставимым с размером фаланги большого пальца руки.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- регулярные физические упражнения полезны для здоровья и общего самочувствия, помогут снизить вес и уровень сахара в крови;
- умеренная физическая активность (гимнастика, ходьба, занятия на велотренажере и т.д.) должна быть не менее 30 минут в день и 150 минут в неделю;
- при отсутствии осложнений можно рекомендовать волейбол, велосипедный спорт, бег, бадминтон, теннис, баскетбол.

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ.

Курение – не дань моде, не стиль жизни и не бегство от проблем, а просто пагубная привычка, от которой нужно избавляться. Если Вы подвержены ей, воспользуйтесь полезными советами, помогающими бросить курить постепенно:

- назначьте день отказа от курения, но при этом помните: «сегодня всегда лучше, чем завтра»,
- старайтесь не закуривать при первом желании – лучше выпейте стакан воды или переключите свое внимание на что-либо,
- ежедневно сокращайте количество сигарет, хвалите себя за каждую пропущенную,
- при уменьшении количества сигарет до 5-7 шт. в день полностью откажитесь от курения.

Помните!

**Необходимо регулярно контролировать состояние
Вашего здоровья!**

Буклет для населения

Министерство здравоохранения Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ МОЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ!

Более подробную информацию о профилактике факторов риска
сахарного диабета Вы можете узнать на сайте:

www.takzdorovo.ru

Сахарный диабет – эндокринное заболевание, возникающее вследствие недостатка гормона инсулина в организме и нарушения использования и утилизации глюкозы, в результате чего повышается ее уровень в крови и появляется сахар в моче. Диагноз «Сахарный диабет» устанавливается на основании лабораторных исследований.

ГРУППЫ ПОВЫШЕННОГО РИСКА РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

- лица с избыточной массой тела или абдоминальным ожирением (избыток веса больше чем на 20% от идеального веса или ИМТ больше 27 кг/м^2);
- лица с артериальной гипертонией (АД > 139/89 мм рт.ст.);
- лица с дислипидемией (триглицериды > 2,2 ммоль/л, холестерин ЛВП < 0,8 ммоль/л);
- лица, имеющие родственников, больных сахарным диабетом;
- лица с повышенной концентрацией глюкозы в крови;
- женщины, родившие ребенка весом 4,5 кг.

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ БОЛЕЗНИ

- ощущение сухости во рту;
- чувство жажды;
- учащенное мочеиспускание;
- повышенный аппетит;
- общая слабость;
- повышенное АД;
- кожный зуд, преимущественно в области наружных половых органов;
- склонность к гнойничковым заболеваниям кожи.

ЛАБОРАТОРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ В НОРМЕ:

- в капиллярной крови натощак глюкоза – 3,3-5,5 ммоль/л;
- в венозной крови натощак глюкоза - менее 6,1 ммоль/л;
- через 2 часа после еды глюкоза крови – менее 7,8 ммоль/л;
- в моче глюкоза не определяется.

ОСЛОЖНЕНИЯ

- сосудистые поражения – ангиопатии (артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, трофические язвы, поражения сетчатки глаз);
- потеря зрения;
- нейропатия (поражения дистальных отделов периферических нервов);
- почечная недостаточность;
- кома.

ПРОФИЛАКТИКА

КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА:

при превышении нормальных показателей рекомендовано снизить вес на 5-10% от исходных данных.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ:

- уменьшение количества жиров животного происхождения за счет увеличения в рационе доли растительных жиров (50% от общего количества жира);
- ограничение потребления углеводов, особенно легкорастворимых и быстросасывающихся (сахар, варенье);
- достижение чувства насыщения малокалорийной, но значительной по объему пищей (фрукты, овощи);
- многократное (5-6 раз в день) питание;
- уменьшение объема острых закусок, пряностей и других продуктов, возбуждающих аппетит.

НЕ ПОВЫШАЮТ сахар крови: продукты, богатые водой и клетчаткой (овощи – капуста, редис, помидор, огурцы, красный и зеленый перец; зелень, грибы), белковые и белково-жировые продукты (птица, рыба, мясо, сыр, творог, яйца).

ПОВЫШАЮТ сахар крови: зерновые (злаковые) – хлеб, крупы (рис, гречка, овес), макаронные изделия; молочные продукты, кроме нежирного творога; фрукты, картофель, кукуруза.

НЕОБХОДИМО ИСКЛЮЧИТЬ: сахар, изделия с его добавлением, сладкие напитки.