

КОНТРОЛЬ САХАРА ОБЯЗАТЕЛЕН

Старше 40 лет?



Диабет
у кого-то из
родственников?



Лишний вес?



Проблемы
с сердцем или
давлением?



Целевые уровни глюкозы крови:

- уровень глюкозы капиллярной крови (из пальца)
натошак 5,5 ммоль/л
- уровень плазмы венозной крови
натошак 6,1 ммоль/л



ПРИЗНАКИ ПОВЫШЕННОГО САХАРА КРОВИ



Частое мочеиспускание



Нарушение зрения



Потеря веса



Постоянная жажда



Сухость во рту



Утомляемость



**Территория
здоровья**

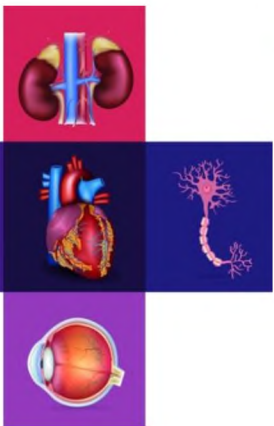
Для тех кто хочет быть здоров



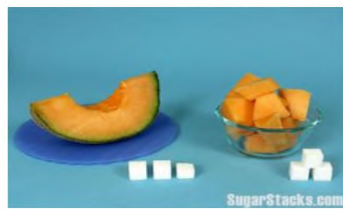
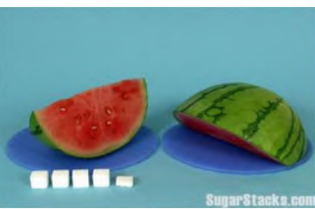
Территория
здоровья
Для тех кто хочет быть здоров

Влияние повышенного сахара в крови на развитие сердечно-сосудистых заболеваний

- При сахарном диабете высокий риск сердечно-сосудистых событий
- Первый инфаркт миокарда и мозговой инсульт у больных диабетом чаще заканчивается летально
- Происходит поражение сосудов в виде утолщения стенок артерий (ангиопатия), что приводит к сужению их просвета, снижению их эластичных свойств, усиливаются проявления атеросклероза
- У мужчин с диабетом риск ССЗ увеличивается в 2-3 раза, у женщин - в 3-5 раз, по сравнению с лицами без диабета



Содержание сахара в продуктах





Территория
здоровья
Для тех кто хочет быть здоров

Что предпринять? Базовые рекомендации

- **снизить избыточную массу тела, уровень сахара в крови, АД;**
- **Сахар заменить сухофруктами. Ограничить сладкие фрукты (виноград, бананы, арбуз), мед;**
- **белый хлеб заменить на серый или черный, с отрубями, цельнозерновой (не более 200-300 г), ограничить картофель, манную кашу, рис, макароны высших сортов;**
- **для заготовок предпочитать замораживание, сушку ягод и фруктов, а не варенье, джем, повидло;**
- **резко ограничить кондитерские изделия (пироги, сдоба, пирожные, печенье, крекеры), мороженое, сладости;**
- **исключить сладкие газированные напитки (лимонад, пепси, кока-кола);**
- **употреблять листовые овощи, грибы, бобовые, орехи**





Территория
здоровья
Для тех кто хочет быть здоров



НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА
ТЕЛА/ ОЖИРЕНИЕ



Территория
здоровья
Для тех кто хочет быть здоров

НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- ожирение
- повышенное АД
- избыточное содержание сахара в крови
- избыток холестерина в крови



ОЦЕНКА ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА (ИМТ):

- Важно самостоятельно контролировать массу тела и определять

индекс массы тела = масса тела в кг / (рост в м)²

18,5 кг/м² < Оптимальный ИМТ < 25 кг/м²

Избыточная масса > 25 кг/м² !!!

Ожирение > 30 кг/м² !!!



Основные принципы рационального питания

- Энергетическая сбалансированность, соблюдение режима питания, **исключить переедания!**
- 400- 500 г овощей и фруктов в день
- Рекомендуется снизить потребление соли, вместо соли лучше использовать пряности
- Есть надо медленно, хорошо пережевывая пищу. Если есть быстро, чувство насыщения отстает от количества поглощаемой пищи, и человек переедает. Достаточно эффективное средство, снижающее аппетит - стакан столовой или минеральной воды без газа за 30 минут до еды
- Рекомендуется исключить алкоголь
- Полезно употребление нежирных молочных продуктов
- Наиболее предпочтительным и безопасным темпом снижения массы тела является потеря 400 г в неделю, такой темп обеспечивает его снижение на **10%** от исходного за полгода



Физическая активность



Территория
здоровья
Для тех кто хочет быть здоров

НЕДОСТАТОК ДВИЖЕНИЯ (ГИПОДИНАМИЯ)



сахарный
диабет

сердечно-
сосудистые
болезни

рак

ожирение

артериальная
гипертензия



**Территория
здоровья**

Для тех кто хочет быть здоров

Умеренная физическая активность

- нагрузка, соответствующая усилиям, которые затрачивает здоровый человек, например, при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах

При занятиях умеренной физической активностью для получения эффекта оздоровления рекомендованная продолжительность занятий должна быть **30 минут в день**. В среднем это приводит к расходу энергии приблизительно в **150 ккал**. Чем выше интенсивность нагрузки, тем меньше времени необходимо для того, чтобы израсходовать данное количество энергии



Как рассчитать физическую нагрузку для Вашего возраста?



Необходимо, чтобы частота пульса достигла 65-70% от максимальной нагрузки для данного возраста

Максимальная
частота пульса
=
**220 - возраст в
годах**

Например, максимальная частота пульса для практически здорового человека в возрасте 50 лет должна составлять $220 - 50 = 170$ ударов в минуту. Частота пульса, которую рекомендуется достигнуть при тренировочной нагрузке, составляет 110-120 ударов в минуту

ПОМНИТЕ!

У нас всегда есть
с собой два
«доктора» -
правая нога и
левая нога



Территория
здоровья
Для тех кто хочет быть здоров

Всего 3 километра энергичной ходьбы в день
могут сделать значительно больше для
вашего здоровья, чем любой специалист

СТРЕСС - это адаптационная
(приспособительная) реакция
организма

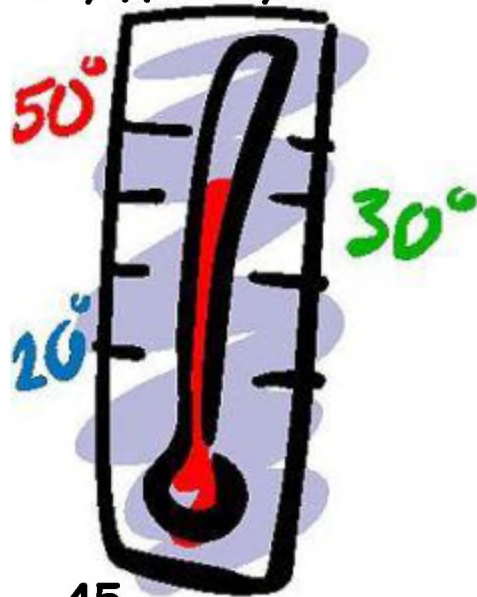
Он является частью нашей
повседневной жизни. Мы
сталкиваемся с ним на каждом
шагу.

А ведь частые длительные
стрессы ухудшают
самочувствие и открывают
дорогу болезням.



Шкала стресса

- Смерть близкого человека (родителей, детей, супруга) - 100
- Развод - 73
- Одиночество - 65
- Тюремное заключение - 63
- Болезнь или ранение - 53
- Потеря работы - 47
- Уход на пенсию - 45
- Уход ребенка из дома - 29
- Изменение стиля жизни - 25
- Свадьба - 50
- Примирение в семье после ссоры - 45
- Существенный профессиональный успех - 28



Типы стрессоров

1. Внешние причины - нам практически неподвластные

Люди, с
которыми
взаимодействуют

Условия
жизни и
работы



Социальные
факторы
среды

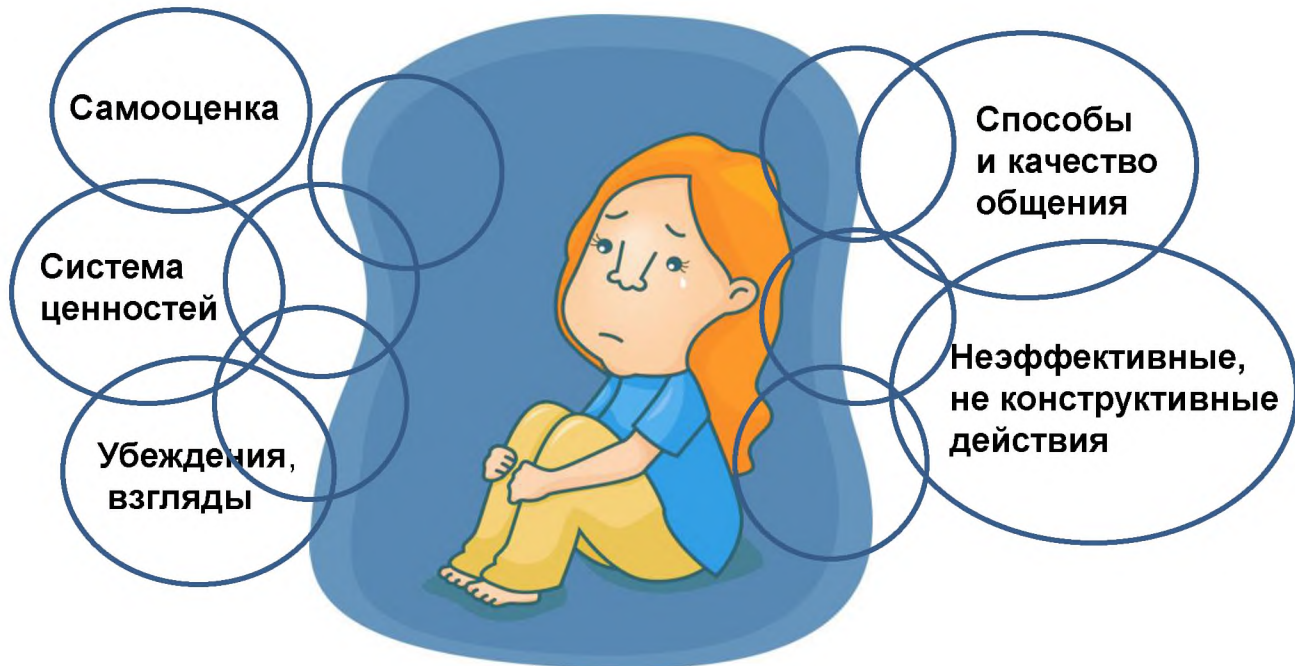
Чрезвычайные
обстоятельства



Территория
здоровья
Для тех кто хочет быть здоров

Типы стрессоров

2. Причины, зависящие от человека:

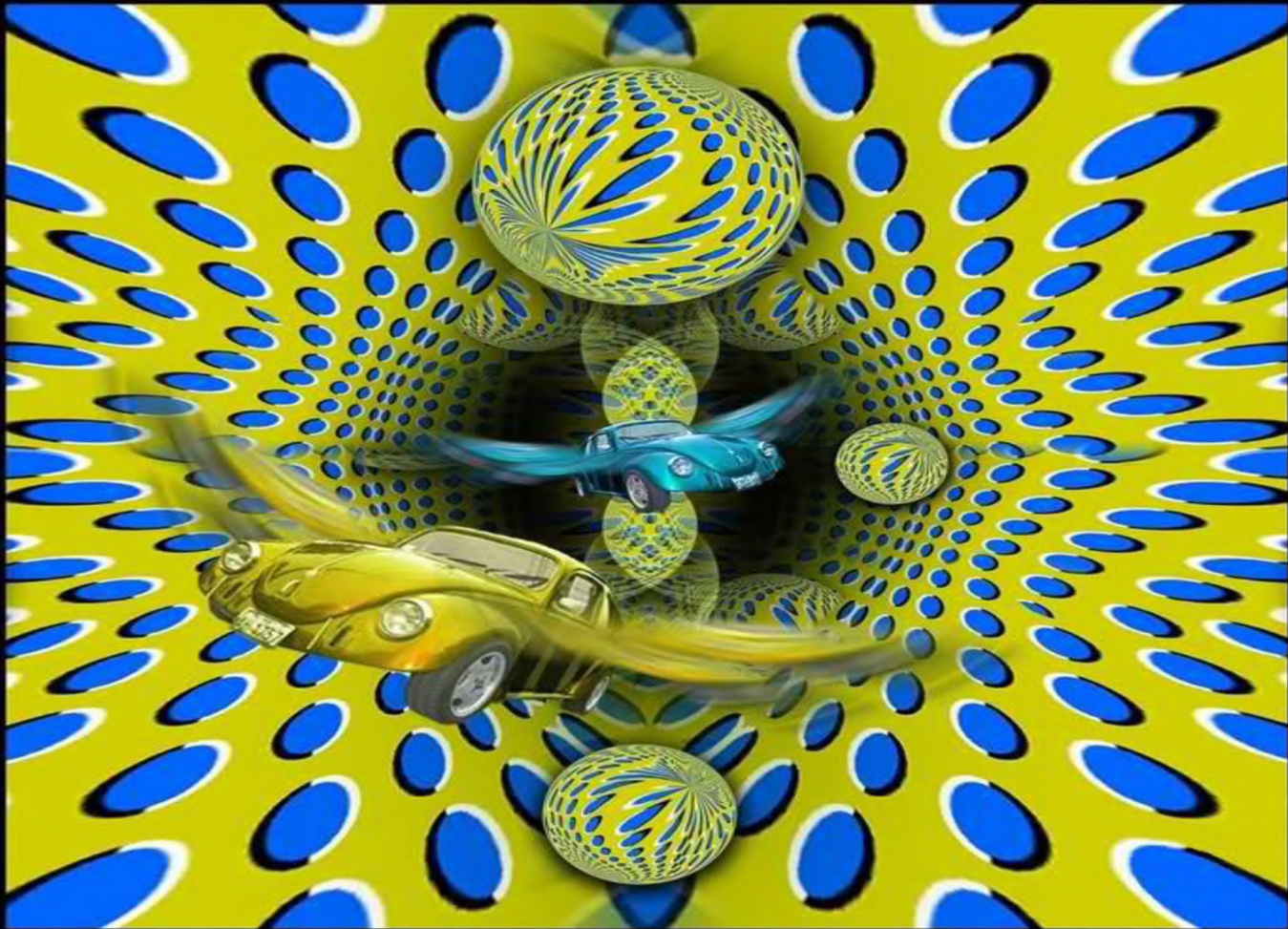




Территория
здоровья
Для тех кто хочет быть здоров



ТЕСТ



Можно ли научиться избегать стрессов?



НЕТ, ..НО мы **МОЖЕМ**
управлять стрессом
СИЛОЙ МЫСЛИ.

ВАЖНЫ Ваши знания и подготовка - Чем больше вы знаете о стрессовой ситуации, включая то, как долго это будет продолжаться и чего ожидать, тем легче с ней справиться.



**Территория
здоровья**

Для тех кто хочет быть здоров

**Не забывайте
об отдыхе**

Учитесь
планировать дела

Взвешивайте
целесообразность
действий и поступков

Цените радость
подлинной простоты

**Относитесь к
другим,
как к себе**

Не откладывайте
на «потом» особенно
неприятные дела

Ставьте
реальные цели

Верьте в себя!



«Не стремитесь
чувствовать себя
ХОРОШО»

**...стремитесь хорошо
себя ЧУВСТВОВАТЬ...**

СЕРДЦЕ СКАЖЕТ СПАСИБО!



Формула здорового сердца



0
сигарет



+



5
порций овощей
и фруктов в день



+



10
минут тишины
и релаксации в день



+



25
индекс массы тела
< 25 кг/м²



+



150
минут физической
активности в неделю
(например,
быстрая ходьба)



Территория
здоровья

Для тех кто хочет быть здоров

ПРОФИЛАКТИКА



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

от 18 до 39 лет 1 раз в 3 года,
от 40 лет - ежегодно

Профилактический медицинский осмотр -
ежегодно



Обследования в Центрах здоровья - ежегодно



Осмотр в кабинете раннего выявления
заболеваний - ежегодно



Диспансерные наблюдения (при наличии
заболеваний и факторов их развития)

ежегодно



Осмотр в кабинете раннего выявления заболеваний



линия здоровья **для женщин и мужчин** линия здоровья

Без предварительной записи





Территория
здоровья

Для тех, кто хочет быть здоров



Войти

Поиск...

НОВОСТИ

АКТУАЛЬНО

ОБЩЕСТВЕННАЯ
ЭКСПЕРТИЗА

КАБИНЕТ ВРАЧА

ПОСЛЫ
ЗДОРОВЬЯ

ТЕСТЫ
МЕДИА

ПРОЕКТЫ



Тест SCORE



Онкологическ
ий тест



Уровень
депрессии



Здоровое
питание



Вредные
привычки



Расчет ИМТ



Урологическ
ий скрининг

Интернет портал takzdorovo-to.ru



КАБИНЕТЫ ВРАЧЕЙ



Волкова Светлана Юрьевна
Врач-кардиолог

Доктор медицинских наук, профессор кафедры госпитальной терапии Тюменского медицинского университета, член Российского кардиологического общества, Общества специалистов по сердечной недостаточности, член Европейского общества кардиологов



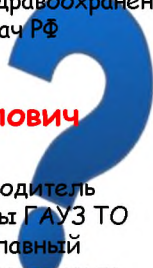
Лебедева Джинна Ивановна
Врач-невролог

Главный врач ГАУЗ ТО «Областной лечебно-реабилитационный центр», главный внештатный специалист невролог департамента здравоохранения Тюменской области, к.м.н., Отличник здравоохранения, Заслуженный врач РФ



Наумов Михаил Михайлович
Врач онколог

Кандидат медицинских наук, руководитель амбулаторно-диагностической службы ГАУЗ ТО «МКМЦ «Медицинский город», главный внештатный специалист онколог департамента здравоохранения Администрации города Тюмени



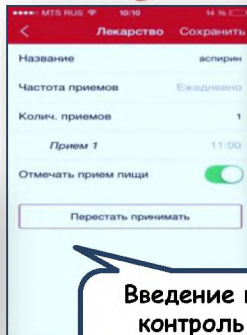


Территория здоровья
Для тех кто хочет быть здоров

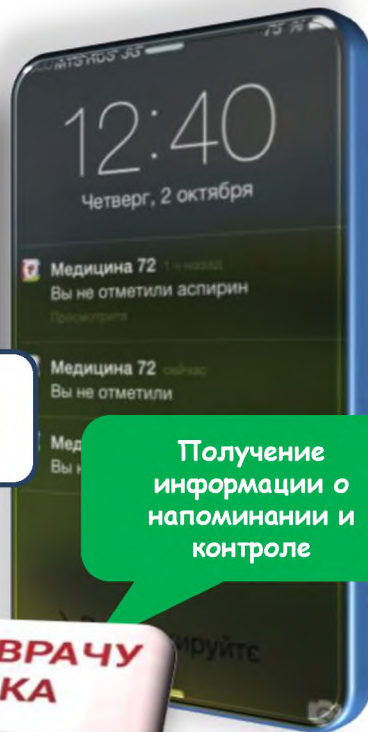
Мобильный помощник «Послы жизни»



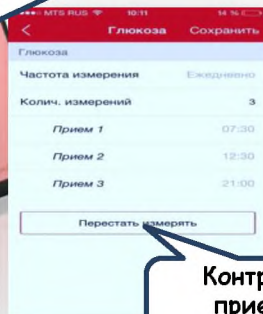
Встроенный
мобильный
помощник.
Взаимосвязь
подопечного и
попечителя



Введение и
контроль
расписания
измерений



Получение
информации о
напоминании и
контроле



Контроль
приема
лекарств



Дневник
здоровья
Мультимедиа-
контент



ИТОГ...

Вы не можете изменить пол, возраст, наследственность,

НО МОЖЕТЕ усилием воли не допустить:

- ОЖИРЕНИЯ
- НАРУШЕНИЙ ЛИПИДНОГО ОБМЕНА
- ГИПТОДИНАМИИ
- КУРЕНИЯ
- ЗЛУОТПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ

И ТЕМ САМЫМ избежать развития

МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ

или ослабить их влияние на ваш организм, если они уже возникли!



Территория
здоровья

Для тех кто хочет быть здоров

Берегите себя и свою семью!!!

