

Для лиц, имеющих преддиабетное состояние, назначается прием антигипергликемических препаратов и немедикаментозная терапия.

Она сводится к сочетанию диетотерапии и физическим нагрузкам.



Тридцатиминутные ежедневные физические занятия

снижение массы тела на 5 %

ограничение жира в суточном рационе на 30 % от суточного калоража

ограничение насыщенных жиров на 10 % от суточного калоража

увеличение приема клетчатки (фрукты, овощи, зерновые) помогают снизить развитие сахарного диабета II типа на 58 %

СОВЕТЫ ТЕМ, КТО СЧИТАЕТ, ЧТО У НЕГО НЕТ ВРЕМЕНИ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ:

- ▶ Пройдитесь вместо того, чтобы пользоваться автомобилем или общественным транспортом;
- ▶ Выходите на одну-две остановки раньше и идите оставшуюся часть пути пешком;
- ▶ Поднимайтесь по лестнице, отказавшись от лифта, хотя бы несколько этажей;
- ▶ Активно играйте с детьми и домашними животными;
- ▶ Заведите, если у вас еще нет, домашнего питомца, и выгуливайте его два раза в день;
- ▶ Слушайте любимую музыку и танцуйте дома;
- ▶ Приобретите палки и запишитесь в клуб любителей скандинавской ходьбы;
- ▶ По выходным устраивайте длительные прогулки с семьей или друзьями.

ОГБУЗ «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

308033, Белгород,
ул. Губкина, д. 15 в.

ocmp.belzdrav.ru

vk.com/ocmp_belzdrav

ok.ru/group/61387132698846

ocmp@zdrav31.ru

8 (4722) 52-90-13

Еще больше информации на takzdorovo.ru



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

СЕМЬ БЕД, ОДИН ОТВЕТ



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Это хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточное количество инсулина или, когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин.

Инсулин – гормон, снижающий концентрацию глюкозы в крови.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА:



Наследственность
(ближайшие родственники имеют это заболевание);

Возраст старше 45 лет;



Панкреатит, рак поджелудочной железы, заболевания других желез внутренней секреции;

Ожирение, поликистоз яичников у женщин, избыточная масса тела;



Низкий уровень физической активности;

Рождение ребенка весом больше 4 килограммов.



ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ ПРИ РАЗВИТИИ САХАРНОГО ДИАБЕТА?

Уровень
глюкозы
крови
натошак

≥

7, 0 ммоль\на л

≥

11,1 м моль\л
в любое время
суток.

постоянная жажда

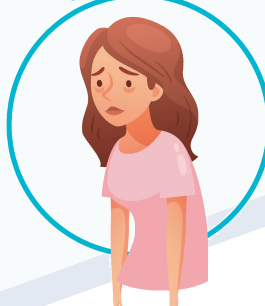


частое



мочепускание

слабость

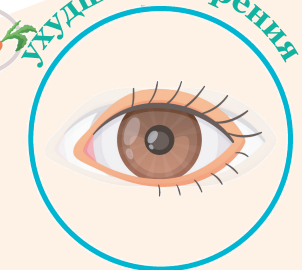


процессы

постоянный голод



ухудшение зрения



ПЯТЬ ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ БУДУЩЕМУ

1

Следите за своим весом. Ваш ИМТ должен быть в диапазоне от 18,5 до 25. Индекс массы тела рассчитывается по формуле: вес (в килограммах) разделить на возведенный в квадрат рост (в метрах), то есть $ИМТ = \frac{вес (кг)}{(рост (м))^2}$.

2

30 минут физической активности ежедневно.

3

Контролируйте окружность талии. У мужчин она должна быть менее 94 сантиметров, для женщин – 80 сантиметров.

4

Ежедневно употребляйте 500 граммов овощей, фруктов и ягод.

5

Ограничьте потребление сладких газированных напитков.

